

★终极版★

这书能让你永久戒烟



THE ONLY WAY TO STOP SMOKING PERMANENTLY



[英]亚伦·卡尔(Allen Carr)著 聂传炎 译

揭开永久戒烟的秘密!戒烟像开锁一样轻松!
20年畅销全球! 95%的成功率! 1000万人永远告别烟瘾!

这书能让你永久戒烟

亚伦•卡尔

简介

这书能让你永久戒烟

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com



★终极版★

这书能让你永久戒烟



THE ONLY WAY TO STOP SMOKING PERMANENTLY



[英]亚伦・卡尔(Allen Carr)著 聂传炎 译

揭开永久戒烟的秘密!戒烟像开锁一样轻松!

20年畅销全球! 95%的成功率! 1000万人永远告别烟瘾!

这书能让你永久戒烟

亚伦•卡尔

简介

这书能让你永久戒烟

这书能让你永久戒烟

作者：[英] 亚伦·•卡尔

第一章 我陶醉在“仙境”里

“天哪！你在干什么？”

“我在吞云吐雾呢。”

问话的是我的妻子乔伊斯。她曾经尝试过吸烟，发现它气味难闻，此后就再也没想过这件事。像她那样的人真是幸运儿。

然而，不吸烟的人又怎能了解吸烟所带来的巨大快乐和满足呢？

我此时正像电影明星亨弗莱•鲍嘉那样叼着烟。尽管烟上浸透了血液，满足感却丝毫没有因此而减弱！烟上沾的是我的鼻血，这已经是我在一个小时之内第二次流鼻血了。

第一次流鼻血时我流了很多。通常，我每天早晨起来会先抽支烟，但今天我刚抽上一口便一阵猛咳，然后我就开始流鼻血（最近，流鼻血已经成了家常便饭）。于是，乔伊斯又给我做了“吸烟有害健康”的例行讲座。但她的话从我左耳进，大概是因为没受到什么阻碍，又直接从右耳朵出来了。

我明白，无论怎么说，吸烟都是在毒害我。但她这样唠唠叨叨，只会让我更加觉得自己是个蠢货——而这恰恰让我更加离不开烟。

其实，并不是我不想戒烟，而是我知道自己根本无法戒掉！我已经接受了这个事实，甚至懒得去尝试再戒。

第一次流鼻血终于止住后，我换好衣服，出门钻进了车里。我沮丧地坐在那里，心里痛苦不堪。我想：如果说香烟是我生活中的小拐杖，那么，没有它，我就无法生活！

我非常想再抽根烟，但我知道，那样只会让我再次流鼻血。我已经被刚才那次吓坏了：我估计至少流了1 品脱血。我可不想再失去更多。

所有瘾君子在离不开香烟的同时，又都在与内心的恐惧激烈地搏斗着。而这个星期一早晨尤其糟糕，这种矛盾达到了极端：我非常害怕吸烟会毁掉我的健康，同时却又在想，再美美地吸上一口，该是多么惬意呀！

很快，我那对香烟着魔的脑子，就想到了消解这个矛盾的办法。读中学的时候，我感兴趣的课程为数寥寥，但生物课就荣列其中。我知道，人体内大约有8品脱血。流掉1品脱后，血肯定就降到了鼻子以下。刚才能止住鼻血，显然就是因为这个原因。所以，我可以安然无恙地再抽根烟。不用说，我真的这样做了。

我认为自己是个相当聪明的人。我清楚地记得“献血者”（喜剧《汉库克》中的一集）中，当别人告诉托尼•汉库克，希望他捐出整整1品脱

血时，他那惊恐的表情和经典的回答：“1 品脱！那几乎是整条胳膊的血！我可不愿意为此整天耷拉着一条胳膊走来走去！”

我十分清楚血液在体内循环的过程，尤其知道，大脑持续不断地需要血液供应。但在烟民的眼里，却有着很多“应该吸烟”的理由，我们会用尽聪明才智去寻找各种软弱无力的借口，以便能“再抽一根”。

我刚抽了一口，血立刻再次喷涌出来。一时间，除了自身的痛苦，我无暇顾及其他任何事情。突然，我发现乔伊斯正透过车窗盯着我。于是便有本文开头的那句问话。她焦虑不安的神情让我害怕。我咬着牙，等候着她的再次训斥。

但她没有。我想，乔伊斯终于意识到，对瘾君子讲大道理，根本就是浪费时间。她发挥女性特有的感性，将自己的感情尽情宣泄了出来。

那时，她一直在看一部影片。影片讲的是一对夫妻，他们的孩子得了白血病，正一步步走向死亡。他们忍受着痛苦，为他们的孩子，也为他们自己，努力营造着积极向上的生活。单单是电影情节就足以令人伤心了，可这样的事如果发生在现实生活中，必然更让人痛苦千万倍。

乔伊斯说：“你觉得你能应付那样的情况吗？”我承认，当时我沉溺于自身的小烦恼里，全然没注意到他人的苦痛。

她继续说：“那对夫妻肯定非常痛苦。但至少，他们知道自己已经竭尽所能，而且这病不是人为造成的。反过来再看看你，明明知道吸烟不能给自己带来任何好处，却还是要花很多钱来买罪受。你知道我看着所爱的人在慢慢毁掉自己，要比他们难受多少倍吗？你知道你给我和孩子造成了多大痛苦吗？你认识到自己有多自私吗？如果我也像你那样，不拿自己的身体当回事，你会怎样想？”

第二章 我终于从“尼古丁监狱”逃了出来心灵暗室开启

就像“芝麻开门”这句神奇的咒语为阿里巴巴打开了岩洞一样，乔伊斯就这样最终打开了宝库，让我拥有了无尽的宝藏，甚至比阿里巴巴所见的还要多得多。这宝藏就是：我从尼古丁的终身奴役中得以解脱出来。当时，我没想到，她的话引发了一系列连锁反应。我相信，人类历史进程将因之而改变，并且我非常希望能活着见证这一改变。

在我内心深处，有一个上了锁的黑暗房间，它就像一只巨大的蛤蜊，拒绝被撬开。打开它的关键词就是“自私”。在那之前，我始终认为吸烟是我个人的事。我知道它正在蚕食我的身体，但如果我心甘情愿过这样的人生，又与他人有什么关系呢？我当时相信，有烟相伴的人生即便可能更加短暂，但也会更加美妙。

但此刻，我心灵深处中那扇紧闭的大门开启了。随着光线透入房间，多年来的黑暗、绝望和虚无开始烟消云散。在那以前，我总是从孤立的角度来看待我吸烟这件事情。每当我感到有人试图劝阻我吸烟时，我就会举起自我辩解之盾。如果对方语含批评之意，我甚至会予以反击。但现在，我似乎突然从身心的藩篱里解脱出来，能够像不吸烟的人那样观察我自己了。正如我所预料的那样，我的观察对象并不让我觉得很骄傲。

我试着想象乔伊斯吸烟而我不吸烟的情景。我能够想到她成为“女烟鬼”后的样子：她做饭时咳喘个不停，嘴里叼着烟，烟灰足有1 英寸长，眼看着就要掉进锅里了；她眼神黯淡，脸色苍白，手指、牙齿和嘴唇上的烟渍清晰可见，呼吸中裹挟着难闻的烟味。在想象中，我确信，因为非常爱她，我忍受了她的邋遢模样，容忍她花很多钱买烟，甚至容忍她为了替自己的愚蠢行为辩解而编造各种虚假的理由——我希望自己就像她在过去无数暗无天日的岁月里对待我那样，对她充满了宽容。但是，要我看着她忍受我所经历的那些苦难，我做不到！

我想到了那些生来就患有唐氏综合征或发育畸形的人们，想象他们是如何超越这些障碍的。如果你终生要在轮椅上度过，你觉得自己有多大机会谋求到很体面的工作呢？然而，瘫痪并没有阻碍富兰克林?罗斯福当上美国总统。西蒙?威斯顿也是如此，他是个士兵，在福克兰战役中全身多处烧伤。如果你曾经不小心碰到点燃的烟头，你就会知道，即便是轻微的灼伤也能引起剧烈的疼痛。我们几乎难以想象他必须承受的疼痛、恐惧、不适和彻底的绝望。但他被这种不幸击倒了吗？绝对没有！他后来结了婚，并成为电视明星和当代的民族英雄。

另一个典型例子就是克里斯托弗•诺兰。他是个爱尔兰人，在15岁之前，始终是个植物人。由于身体状况极其糟糕，他无法与人交流。自然，人们总是拿他当白痴。但在这个残缺的身体内，却有着极聪慧的大

脑。最终，他将细棒绑在额头上，学会了打字，并通过这种方式与人交流。他甚至写了一本畅销书。

有些批评家十分善意地评论说："书写得不错，但形容词稍有点多。"他的母亲回应说："如果他们看到了他在敲打每个单词时所付出的努力，就会知道，字字都是珠玑。但他们看不到他的成就，这是他们自身的问题，而不是克里斯托弗的过错。"

你能想象你自己实际上非常聪慧，却无法与人交流，以至在15年里始终被当做植物人的痛苦吗？你可能认为，克里斯托弗学会交流后，说的第一句话会是："请让我安静地睡去。"但事实并非如此。地球上所有的生物，无论在别人眼中显得多么低贱、残缺或丑陋，都必须应对大自然的首要法则：生存！克里斯托弗想要活下去。因为无论我们是否认同，生命始终是最珍贵的。不幸的是，克里斯托弗已经离开了我们。但我希望无论他身处何方，都能意识到，他给人类树立的榜样，乃是多么可贵的遗产！

我突然意识到，自己长期以来的所作所为完全是愚蠢之举。这世界上有很多人，就像克里斯托弗?诺兰那样，尽管天生就有重大的残疾，却设法克服了这些障碍。而我呢，不仅幸运地降生到这世界上，而且生下来就非常幸运地拥有健康完好的身心。但我却对造物主说："谢谢你赐给我健康的身体。但你为什么不将它赐予克里斯托弗•诺兰呢？我相信他会满怀感激。你为什么要徒费心神，将它赐给我这样的人呢？我大部分时间都在寻找巧妙的借口，为自己的烟瘾辩护，以便心安理得地将生命葬送在自己主动选择的烟瘾上。"这简直就是在掴造物主的耳光！

我找到了戒烟的"魔法按钮"

多年来，乔伊斯始终恳求我去配合戒烟治疗，但我都顽固地拒绝了。之所以这样，并不是因为我太骄傲而不愿求助，而是因为我知道，要是真能戒掉，我早就这样做了。

我知道，大多数读者，尤其是年轻的烟民或偶尔吸烟的人，看到我描述自己以前很严重的烟瘾时，也许会自我安慰："我绝不会上瘾到那种程度，即使真成了那样，我也能戒掉。"我也知道，你也许会觉得这本书充斥着血腥和暴力，而我不过是在吓唬你，想让你戒烟。但事实并非如此。如果威吓战术能让我成功戒烟，我会毫不犹豫地这样做，而事实上，它们对我毫无效果。而且，如果它们对你有用，你恐怕早就已经不吸烟了，我保证，我告诉你的都是戒烟的最好方法，此外别无其他。我想让你知道的是：为什么烟民们虽然知道不戒烟就会死掉，却还是继续吸烟。因为，除非你此刻就弄清自己吸烟的真正原因，否则永远也戒不掉！

你或许还会觉得，乔伊斯开启我心灵的真正钥匙就是：她让我猛然意识到我正在摧残自己的身体。但事实上，我过去就已经充分意识到，

吸烟正在葬送我的生命，只是我对它视而不见而已。

你也许还会想到，使我戒烟的决定性因素，是我意识到了自己的自私，尽管我过去并不愿意放弃这个嗜好来挽救自己的生命，现在却愿意为了妻子儿女而无私地这样做。我当然希望赢得高尚而无私的美誉，但我怀疑事实上，烟民们甚至都不能为了自身的利益而强迫自己戒烟，更不用说为了其他人。坦白地说，到此阶段，妻子的话根本没有改变我对吸烟的看法，只是刺痛了我的良知，使我同意寻求帮助。

我知道，那些催眠治疗师们不可能帮助我，但我心想，只要走完过场，就能心安理得地回家，告诉妻子说："你看，这完全是在浪费时间和金钱。你现在就接受事实吧！不管我愿不愿意，反正我永远都无法戒掉烟瘾了！"

那些认识乔伊斯的人都能证明，乔伊斯（Joyce）人如其名。她生性乐观，从不气馁。但我相信，她也料想到我戒烟不会有什么好结果。

我想，她此后肯定不会再唠唠叨叨地让我戒烟了。但即便如此，每当想到戒烟失败会让她感到痛苦时，我心里都会很难受。

我在1983年7月15日拜访了催眠治疗师，这是我生命中最重要的日子。

在随后的章节中，我将这天称为"独立日"。就在那次诊疗之后，我确信自己以后再也不会吸烟了。你也许恨不得马上跑到最近的催眠治疗师那儿去，但请你不要这样做！我不想贬低我所咨询的那个催眠治疗师，如果不去拜访他，我现在肯定已经离开了人世，但我戒烟的成功并不是缘于这次拜访。

尽管我没有完全理解那天发生在我身上的所有事情，但我很清楚，我发现了所有烟民们暗地里都在寻找的东西——一个"魔法按钮"。只要轻松地按下去，第二天早上醒来你就会发现：你再也不想抽烟了。但我要澄清，我并没有特异功能。电话对石器时代的人来说充满魔力，但世界上其实并没有魔法。"魔法"这个词仅仅意味着："我不知道它如何发挥效力。"我的戒烟疗法的魔力在于：你只要知道"密码"，就能打开"保险柜"。

你肯定很难相信，在掐灭最后那根烟之前，我就已经不再是个烟民，并且已经知道，我永远无须吸烟，也不想再吸烟了。请注意，尽管我那时就知道自己永远不再需要吸烟，但并不认为戒烟的过程会很容易。但后来发生的事情非常奇妙：戒烟不仅异常容易，事实上，从灭掉最后那根烟开始，我就很享受整个戒烟的过程。不需要任何意志力，我也没感受到任何戒烟的痛苦，从那天起没再想抽一根烟。此外还有个收获，在灭掉最后那根烟之后6 个月，我不仅没有变胖，体重反而减轻了28磅。

更令人难以置信的是，我发明的这个戒烟方法对所有烟民都同样有

效，包括你在内。事实上，这个方法对于戒除酒精和海洛因等瘾症，也同样有效。

“我要治愈世界上所有的烟民！”

这是我那次就诊以后，回到家见到乔伊斯时说的第一句话。但她的反应真令人失望，就算我用锤子砸她的膝盖，她大概也不会显得更加惊愕。过去，每逢我咳嗽和气喘的时候，她的脸色就够难看的了，但这次更变本加厉。她没有说话，但她的表情清楚地传达了这个意思：“你完全精神失常了。”但我当时情绪太过激动，无法理解她怀疑的原因。

如今回想起这些事情的时候，我也奇怪她居然没有当场认定我精神失常。

她肯定以为，催眠治疗师让我进入了某种神志恍惚的状态，却忘了将我唤醒。

我猜想，即便在我戒掉烟瘾并成功地治愈成千上万烟民之后的很多年里，她仍然担心，有一天我会从那种神志恍惚中醒过来，嘴里再次叼起那可憎的玩意儿。

她的怀疑情有可原，因为她已经目睹我无数次戒烟失败。我曾直视着她的眼睛，大言不惭地撒谎说我已经戒掉了香烟，然而却又背着她偷偷吸烟。而且，两年前我最后那次戒烟坚持了6个月。在戒烟期间，我脾气暴躁，生活沮丧而无精打采。最终，那次戒烟眼泪汪汪地收场了。因为我知道，如果当时无法戒烟，我就永远没有意志力和决心，重新来熬过那种痛苦时光；我就会像父亲那样，至死都是个烟鬼。但奇怪的是，我从来没有特别担心自己会因为吸烟而死。

我相信是自己选择了承担这种风险，因为我憎恨那种“香烟控制了我的生命，使我永远无法摆脱”的想法。

我当时的情形是：1小时以前，在我认识的人中，我还是最严重的瘾君子；而1小时以后，我就想洗心革面，不仅自己获得解脱，还要治愈全世界其他的瘾君子！我相信你能理解乔伊斯为什么会对我充满怀疑了。

不过，这并没有动摇我推广戒烟方法的信念。我花了数月时间，在朋友和亲人身上试验这种办法，结果屡试不爽。最终，我作出了一个重大决定：辞去注册会计师工作，并在雷恩斯公园成立全职诊所，帮助其他人摆脱尼古丁的奴役。我担任治疗师，乔伊斯则负责打字、接电话、接待客户，并包揽了其他杂活。

起初，我在地方报纸上做了小广告。第一个前来付费戒烟的客户是彼得?默里，他是著名的电台音乐节目主持人和电视明星。我最初并不知道，他就是著名的“6.5　特别节目”中的彼得?默里。当我看见他向家门口走来时，全身颤抖得如同风中的树叶。整个治疗过程犹如噩梦，我声

音小得自己都听不见，精神也高度紧张。我不敢想象他会怎样看待这次治疗，我也始终没有勇气给他打电话，询问治疗效果。我只知道，本来应该是我让客户放松，但这次却反过来了，事后我沮丧不已。我真的相信，要不是他那样友好可亲，我肯定没有勇气继续下去。如果他并没有戒烟成功，我希望他知道，他间接地帮助了我，让我最终帮助成千上万的其他烟民摆脱了困境，这也许会让他略感欣慰。

尽管开始很不顺利，但我的信心却逐渐增长，客户戒烟的成功率也越来越高。很快，我发现根本无须做广告了。来自世界各地的烟民纷纷拥向我的诊所，而这仅仅是因为那些戒烟成功的客户将我推荐给了他们。

我本来想，大约需要4 年时间，才能证明我的方法就是烟民们渴盼已久的神奇疗法，但我过于谨慎了。事实上，在两年之内，我们就实现了这个目标。

两年之后，我们的诊所已经应接不暇，无法逐一治疗前来求助的众多烟民，因此，我开始着手写书，介绍我的戒烟方法。这本书就是《这书能让你戒烟》。

这本书由企鹅出版社出版，出版之初就很畅销，而且此后年年如此。我对这本书的唯一期望就是，它能帮助吸烟者逃脱尼古丁的陷阱。后来戒烟成功的读者及其家人给我写来了上千封感谢信，这真让我喜出望外。毕竟，尽管我力图让语言诙谐有趣，但它实际上就是本说明书，而我猜想，说明书作者只可能收到抱怨信。但我却极少收到阅读这本书后戒烟失败的烟民写来的信，出乎意料的是，就算戒烟失败者写给我的信里也充满了赞许之词，仅有的批评意见也主要限于如何使这本书更加完善。

现在，假定我发现了治愈肺癌的简单而有效的疗法，而且这种疗法经过了最严格的检验，被证明确实有效，你认为这个消息需要多久才能传遍人类世界？10年？更可能的答案是10小时！因为吸烟导致的早夭人数，比肺癌多10倍，同时吸烟也是患肺癌最主要的诱因。事实上，如今每年都有250 万人死于吸烟，吸烟无疑已经成为了西方世界的头号杀手。

人们经常问我："你必定从工作中获得了极大的满足吧？"他们无疑是对的。我不喜欢做会计师，却喜欢帮助烟民摆脱尼古丁的诱惑。这不仅是我的职业和使命，也是我的爱好。我并不是想表白自己有多么高贵和博爱的动机，我这样做纯粹是出于自私的原因：我每次听说有烟民成功戒烟时，就会感到极大的快乐。即使我并没有提供任何帮助，也同样会很快乐。

如今，距离"独立日"已经快10 年了。这是我生命中最幸福的时光，

我对这段时光充满了真诚的感激。在《这书能让你戒烟》的最后那段话中，我说：“社会风气正在转变，仿佛斜坡上滚下的小小雪球，很快会引发一场雪崩。我真心希望这本书能够成为推动雪崩的助力。你也可以尽自己的一份力量——只要把这本书推荐给更多的人。”

通过私人联系和信件，我知道成千上万的读者正在这样做。我真正感受到了你们的支持，并对此深怀感激。但在吸烟盛行的全球大环境中，我们的共同努力仍然只是大海中的涓滴之劳。

戒烟的最大障碍来自对戒烟本身的恐惧既然我在两年之内已经证实了神奇疗法的效用，那为什么这种疗法未能在全世界迅速传播开呢？为什么两千万烟民不得不早早地结束他们的生命？为什么还有几乎同样多的青少年前赴后继，加入到烟民的队伍中来呢？

你会说答案很明显：亚伦•卡尔只是个江湖郎中，是个疯子，他的那套疗法，根本不像他所鼓吹得那样奏效。但如果答案真是如此，为什么BBC 著名的节目主持人用他的方法戒烟成功了呢？为什么那些著名的新闻节目组的数名员工用这种方法戒烟成功了呢？如果亚伦•卡尔是江湖郎中和疯子，他们为什么不予以揭发？既然亚伦•卡尔没有做广告，世界各地的烟民为什么会乘坐飞机前来寻求他的帮助呢？毕竟，他只是单枪匹马，并没有英国医药协会、无烟健康行动协会和戒烟协会那些巨大的招牌。他连医生也不是。其实，这个问题的答案很简单，就是：他的那套戒烟方法确实有效！

那么，问题出在哪里？我曾经预测要花10年时间来治愈全世界的烟民，当时我根本没想到首先必须让烟民本人，当然还有非烟民们相信：烟民并非自己选择了要吸烟，而是因为掉进了陷阱之中无法脱身。事实上，这个陷阱的主要巧妙之处在于，你在很多年后才会意识到自己已经身处其中。

我当时天真地认为，如果有一个魔法按钮，吸烟者按下去后，次日醒来就能变得好像从未抽过烟那样，那么，所有的吸烟者都会和我一样，按下这个按钮。但我很快发现，青少年烟民和偶尔吸烟的人，往往确信他们能够控制自己。

我又花了更多时间才了解到：即便吸烟者已经意识到自己身处陷阱之中，出于恐惧，他们也不情愿按下按钮。他们就像那些大半生都在僵死的制度下生活的人，虽然憎恨那些制度，但是已经离不开它。他们又像图谋越狱的囚犯，多年以来都梦想着自由，但当他们最终获得自由时，却完全不知所措。我听说，很多长期徒刑的囚犯被释放以后会再次犯罪，他们并非相信犯罪有好处，而是因为，只有回到监狱，他们才有安全感。

囚犯的比喻有助于非烟民、青少年烟民和偶尔吸烟的人了解，为什么咳嗽很严重的烟民显然不能从吸烟中享受到任何乐趣，却仍要继续吸

烟。对这样的烟民来说，继续被囚禁并没有刑满出狱那样可怕。打个不恰当的比方，长期被体制化的人，事实上可能在体制内生活要好得多。但我要说明：烟民离开尼古丁的监狱后，会感受到更多的幸福和安全。

所以，尽管前来寻求帮助的烟民不少，甚至超过了我们的接待能力，但我的戒烟良方并没有像森林大火那样蔓延开去。很多我们成功治愈的烟民都曾经打电话表示感谢，并告诉我："我已经将你推荐给了数百名亲戚和同事，你肯定会忙晕。"奇怪的是，有些时候，这数百人里只有少数几个会前来寻求帮助。为什么听从推荐的人如此之少呢？

原因就是，尽管所有烟民都想戒烟，但那个狡猾的陷阱却欺骗他们说："是的，我想戒烟，终有一天我会戒掉它，但不是今天，今天不合适。"我本应该早点明白这一点。当初，我们的诊所每当客户太多，应接不暇时，我们偶尔会撤销地方报纸上的广告。但每到此时，咨询的人反而更多。最终，地方报纸只好免费为我们刊登广告，因为我们的戒烟广告一撤销，他们的电话就会整天响个不停。

现在，我明白造成这种反常现象的原因了。读者每周都会看到我们的广告，他们因此确信自己可以随时得到帮助。但当我们撤销广告时，他们就会产生恐慌。我想，艾玛?弗洛伊德在介绍我的录像节目时，很好地总结了这种现象。

她说："我的7个朋友向这个人咨询后，在一夜之间悄无声息地戒烟了，他们的体重甚至没有增加。从那时起，我就再也不能忽略这个人了。"

在介绍我之前，她解释说她痛恨自己是个烟民。既然如此，她为什么想要忽略我呢？为什么烟民们整整一生都在想方设法编造各种否定戒烟的强大理由，为"再抽一根"寻找各种软弱无力的借口呢？答案就是：恐惧。

就像所有的毒瘾一样，吸烟只是恐惧的拔河比赛。在绳子的一端，是戒烟的强大队伍："它正在毁灭我，葬送我的前程。它可憎又可耻，正在控制我的生命。"而在绳子的另一端，恐惧的力量更胜一筹："如果失去了这种精神支柱，我怎能享受生命、应对压力呢？我有勇气和意志力来熬过戒烟时的巨大痛苦吗？我能够完全不再贪恋香烟吗？"

对于头脑理智的人来说，第一种恐惧似乎比第二种强大无数倍，无论对非烟民还是烟民都是如此。那么，为什么烟民们会让第二种恐惧主导他们的大部分生命呢？

这是因为，第一种恐惧是对未来的恐惧。吸烟不会今天就害死我，我会在被害死之前戒烟。虽然烟民们一生大概要花掉3　万英镑买烟，但我并不打算抽一辈子烟，而且，已经花掉的钱也没办法再捞回来。尽管我容忍它主宰我现在的生活，但我一旦决定戒烟，这个问题就能解决。但是，如果我今天就戒烟，就再也享受不到社交聚会的乐趣，无法应对

压力和集中注意力，就得忍受痛苦的煎熬，沮丧不已。对不起，总有一天我会戒烟，但别让我今天就戒烟！

我们总是在尽量推迟那个磨难日的到来，出于同样的原因，我们也拖延着不肯去看牙科医生。烟民们没有意识到，这两种恐惧都是由吸烟而起，而戒烟的最大好处就是能消除这种恐慌和不安。

真正的难题在于公众对于吸烟的态度。尽管人们普遍担心吸烟会危害健康，但他们仍然只是将吸烟看做一种不良的生活习惯，也就是说，它可能危及烟民的健康，也可能不会。至于到底是否值得冒险吸烟，全靠烟民自己来权衡。

你知道吗？吸烟本身就是一种疾病。

让我们来想象一下：100年以后，世界上只剩下为数不多的烟民，他们就像如今的吸鼻烟者一样，被视为老古董。于是，一个历史系学生和他的老师展开了一场如下的对话："先生，我叔叔就是你刚才谈到的那种偷偷吸烟的人。我昨天试着抽了根烟，太难受了，让我想吐。在西方社会，真的曾有60%的成年人都对烟上瘾吗？"

"是的。"

"真有1/4 的人死于吸烟吗？"

"是的。"

"你说，仅仅在三代以内，因吸烟而死的人，就比包括纳粹大屠杀在内的所有战争杀死的人还多。真的是这样吗？"

"是的。"

"如今，吸烟仍然合法吗？"

"不仅合法，而且人们每年会花掉一亿英镑来推销烟草！"

"但就在昨天，你还告诉我们，这些烟民智商极高，在20世纪60年代就将一个人送上了月球。"

"这也是真的。"

"但为什么这些人那么聪明，却又不可思议地愚蠢呢？他们肯定能发明出戒烟的疗法，对吧？"

"事实上，有个名叫亚伦•卡尔的人在1983年就发现了简单有效的戒烟方法。"

"那为什么到90年代，人们还在吸烟呢？"

"小史密斯，这很难解释。尽管大家都知道吸烟能诱发致命的疾病，但一般不会将吸烟本身看做是一种病。大多数人都没意识到，它其实就是尼古丁上瘾。

甚至大多数烟民自己也相信，吸烟是他们主动选择的，因为他们从中享受到某种乐趣或安慰。当吸烟对健康的影响并不明显时，他们不想戒烟；等到想戒烟时，他们才意识到自己已经上瘾了，但此时已经太迟了。他们的父母曾经警告过他们吸烟会成瘾，但他们却对此充耳不闻。所以，他们会觉得自己非常愚蠢，因此努力说服自己和他人，他们只是出于喜欢而吸烟。”

“但他们怎可能骗得了自己呢！居然还让别人相信吸烟很有趣！他们肯定愚蠢至极。”

“他们自己也这样想。但事实上，他们并不愚蠢。这是个极难察觉的陷阱，他们只是做了一件蠢事。”

“是什么，先生？”

“和你一样，他们试着抽了一根烟。但千万别犯傻，别再抽第二根！”

“别担心，先生。我绝不会上瘾的。那么，真正的问题在于：亚伦•卡尔发明了一种戒烟的简单疗法，但大多数人竟然不知道它存在！”

这就是我真正的难题。尽管现在吸烟已经成为西方世界的头号杀手，但大众仍然认为，吸烟只是个不太好的习惯，它可能会缩短吸烟者的寿命。既然烟民们都知道那些风险，而这又是个民主社会，到底吸烟与否，他们可以自由选择。

但在我所说的这些话中，让你感到有理由质疑的或许是这几句：

1. 烟民并未从吸烟中获取真正的安慰或乐趣。

2. 烟民别无选择。

当我将吸烟称为疾病时，你也许会提出更微妙的疑问。你也许以为我的意思是说，吸烟这一习惯本身以及它所带来的精神安慰或乐趣，只是其他疾病的病因，甚至也许是附带病因。你理解错了。我说的是：吸烟本身就是疾病，这种疾病叫做尼古丁上瘾。我还要说，天底下根本没有为吸烟而吸烟这回事，而尼古丁上瘾并不只是吸烟带来的副作用，相反，它是人们吸烟的唯一原因。我也要说，烟民从未从吸烟中获得任何真正的乐趣或益处。当他们挡不住诱惑，试抽了第一根以后，就像咬钩的鱼，已经没有选择的余地了。

你也许会对此有所怀疑，不过没关系。在结束本书之前，我将打消你的全部疑虑，向你证明：我说的话全都是真的。但此刻，请你暂且相信我所说的话。

抛开它可能诱发多种疾病不说，吸烟本身就是一种病，而且是人类有史以来所承受的最可怕的灾难，甚至超过战争、饥荒和其他疾病。我们为什么还要对黑死病满怀恐惧呢？就死亡人数而言，它根本就不能与吸烟相提并论。

当科学家预测说，每年将有数千名英国公民会死于艾滋病时，我们就惊呼人类的生存受到了威胁。但多年以来，死于吸烟的英国人每个星期就有2000左右，而每年因吸食海洛因死亡的英国人则不足300。这不禁让人疑惑，为何家长们害怕他们的子女沾染毒品，却对自身已经陷入头号杀手——吸烟的陷阱中，而无动于衷呢？

《这书能让你戒烟》虽然帮助了很多人戒除了烟瘾，但它没有解决真正的难题。事实上，我、追随者、戒烟成功者和支持者们聚集起全部力量，也未触及问题的皮毛。

我写作本书的目的之一，就是为了让全社会认识到吸烟的本质。到那时，所有烟民就会意识到，他们正在遭受着疾病的折磨，而这种病是他们自己引起的。

第二个目的是让所有烟民们知道，这个世间确实存在着治疗这种疾病的无痛疗法。

任何读过《这书能让你戒烟》以后戒烟失败的人，在阅读过《这书能让你永久戒烟》之后，都必然能成功。当然，如果烟民太愚蠢，不能遵从书中的全部教导，那就另当别论了。

在此，我们要搞清楚两个重要问题：

问题1 ：《这书能让你永久戒烟》是完全不同的疗法吗？

答：不。它只是同一个根本疗法的更详尽而全面的版本，能够让那些阅读《这书能让你戒烟》以后戒烟失败的烟民永久戒掉烟瘾。

问题2 ：那些利用《这书能让你戒烟》戒烟成功后又旧瘾复发的人，为什么不能重新阅读这本书呢？

答：很多人这样做了，虽然有人成功了，但也有的人失败了。我会在第五章中解释失败的原因。

要实现这些目标，究竟需要多长时间呢？我没有估算过。但我已经证明了我的疗法确实有效，我原本估计要用4 年时间才能证明这点，结果却只花了两年。我相信，不久的将来，这个消息就会像野火一样蔓延到全球各地！

第三章 你为什么要吸烟

你真的喜欢吸烟吗？

如果你询问一个烟民吸烟的理由是什么，他十有八九会告诉你吸烟是因为喜欢。因此，我们错误地以为：只要我们不喜欢吸烟，就不会上瘾。结果，我们不知不觉地上了瘾。然后，在余生之中，我们就只能像鸵鸟那样，将脑袋埋进沙丘里，努力忘掉我们吸烟的事实。偶尔，我们会想要戒烟，并告诉我们的孩子不要做这种傻事。如今，每天平均抽20根香烟的烟民，平生吸烟的支出是3　万英镑。这是很大的一笔钱！但就连那些穷得快抽不起烟的人也会说：“我并不在乎烟钱。”他们果真不在乎钱吗？那么，当他们为了攒下买烟钱而节衣缩食地省下1　英镑时，为何那么在乎呢？

但真正可怕的是，我们花掉了这些钱，却有可能染上可怕的疾病。当然，我们可以自我安慰说，这种事不会发生在我身上；或者心想，在染上疾病之前，我们能够戒掉香烟。但即便我们侥幸没有得病，也会一辈子口气难闻，牙齿焦黄，精神委靡不振。

为什么我们从未意识到自己完全处于奴役之中？甚至在绝大多数情况下，当我们吸烟时，我们根本没意识到自己正在吸烟。事实上，只有当我们咳嗽、哮喘，并期望自己从未吸过烟之时；或者，当我们将烟气喷到他人脸上，觉得自己有损公德的时候，我们才会意识到自己正在吸烟。此外，当我们因吸烟而意志消沉，并开始感到恐慌的时候；或者，在禁烟的公共场所，我们感到被剥夺了权利而痛苦万分的时候；我们才会意识到：我们是烟民。

烟民一生都会被他人嫌弃或鄙视，但让烟民感到最糟糕的是：他们原本可以一辈子聪明、幸福、健康并充满魅力，却因为吸烟的缘故，每逢囊中羞涩、恐惧癌症的时候，每逢家人的神色表现得痛苦不安的时候，每逢他们无法吸烟的时候，或者每逢他们独自置身于不吸烟的人群中间，感到自己行为不检、粗俗或愚蠢的时候，他们就会自轻自贱。从这种使我们丧失健康、金钱和自尊的奴役中，我们所获得的巨大回报只是幻影而已。吸烟对你根本没有任何益处！

我知道，你很可能会质疑我说过的某些话。然而，我将使你心悦诚服地相信，我说的每句话都是真的。我还建议你永远记下上面这四段话。在将来，如果你受到引诱，羡慕那些烟民，或者仅仅想试抽几口，请重读这几段话。如果你此刻承认事实就如我说的这样，我们就不会说这样可笑的话：人们其实喜欢做烟民，或者，烟民的生活是很幸福的。

也许你一直感到迷惑不解的是：烟草业界是怎样说服世世代代的人们开始抽烟的。我会在后文中充分解释：它并没有。意想不到的是，在我反抗吸烟行为的战斗中，受到烟草行业的阻力是最小的。人们经常对

我说："你反对吸烟的做法干得漂亮。"但真正的谜团在于：为何说我干得漂亮？别忘了，我贩售的是一种奇妙的产品：非烟民的生活。我在出售健康、活力、财富、自由和幸福，而我唯一的竞争者就是烟草业，他们出售的是疾病、委靡、奴役、贫穷、不幸和死亡。我的产品是免费的，而他们的产品则需要花点钱。因此，我的产品无可匹敌。问题在于，我的竞争对手拥有巨大的金融资源，因此能够维护那高高在上的扭曲的假象，让全社会都相信。

"再来一根。"

"幸福就是一支哈姆莱特牌雪茄烟。"

"没有卡斯特纳牌香烟，你就无法享受1 品脱啤酒。"

烟草产业在发现吸烟会导致肺癌后，不仅不愿意瓦解这个产业，反而大肆包装宣传，使这种可憎的毒品显得更加诱人。他们极为确信，烟民无法逃脱尼古丁瘾这个狡猾的陷阱，所以他们的态度简直算得上嚣张。事实上，本森—赫奇斯烟草公司就利用官方的卫生警告来推销他们的毒品。他们甚至傲慢地告诉那些不幸的烟民们，你们已经被引诱上钩了。那么，最初的钓饵是什么呢？

好莱坞的骗局

你是否会认为，某个小伙子看到流浪汉从阴沟里捡起一个烟蒂，看到一个老男人又咳又喘，或看到一个典型的"女烟鬼"之后，会受到诱惑而点燃第一根烟呢？当然不会，那些人是接近尼古丁深渊底部的人，年轻人怎么可能想要效仿他们呢！事实上，社会正在为年轻人描绘另一种图景：年轻、健壮、高雅、富有、成功和有魅力的人们抽着烟，潇洒至极。我要讲的也不是香烟广告，而是那些真实、鲜活而富有智慧的人们——影视明星、歌星和运动明星们。显然，年轻人会受到美妙图景的影响，但他们没有意识到这是骗人的，完全是假象！

让我们看看这些图景之一：一位正在吸烟的美丽、尊贵而高雅的女士，或者一位颇具英雄气概的、方下巴的成功男士。现在，请用手指挡住烟，这位女士会因此显得不那么高雅了吗？这位男士的英雄气概有丝毫减弱吗？这根烟并不高雅，高雅的是这位女士，她在向你推荐毒品！

又咳又喘的老头以及"女烟鬼"，才是香烟创造的真实场景。

当电视节目中充斥着吸烟场景时，严禁电视台播放烟草广告又有何意义？

如果只是鲍嘉主演的那种老片，问题还不很严重，但如果是乔安娜?拉姆利那样迷人而高贵的人在电视上吸烟，只要一个镜头，就能比一千个烟草广告产生更大的破坏性。

到底是谁坚持认为，每个场景里都不能少了香烟？是作家、制片人还是导演？还是演员们烟瘾太大，以至没有烟就不能演戏？也可能是烟

草公司施加了影响。毕竟，如果我们一直禁止那些没用的烟草广告，烟草商就必须花更多钱，用更巧妙和有效的方式去推销他们污秽的产品。你或许认为，他们不会屈尊至这种地步。你别天真了！

毫无疑问，好莱坞电影对于香烟的推广起到了重大作用。它们不仅使无数人染上烟瘾，还创造了有关吸烟的经典画面。我毫不怀疑，我自己以及朋友们染上烟瘾，都是受它的影响所致。很多前来看诊的女士都坦承，她们曾花费数小时站在镜子前，模仿玛琳?黛德丽或劳伦?芭考尔的吸烟姿势。

毫无疑问，鲍嘉吸烟的形象促使我落入了尼古丁陷阱，但我很快就成熟了，摆脱了早期那些明星的影响。不久，我就开始鄙视那些嘴上叼着烟的烟民。然而，我仍然是烟民一个，这是因为在我们成长的过程中，总有源源不断的偶像对我们产生着类似的影响。

我现在意识到，无论吸烟的人是不是天才，他们吸烟的原因都一样，那就是上瘾了。我的偶像福尔摩斯曾经对我产生了巨大的影响。尽管柯南?道尔自己就是个医生，我并未将他与故事中的华生医生联系起来。但由于故事情节是由他创造的，我认为他和福尔摩斯一样具有杰出的智慧和推理能力。

他说："要解决这个问题，我得抽三管烟！"对我来说，这无疑证明吸烟有助于集中注意力。

我不知道当时是否意识到，鲍嘉、罗素、福尔摩斯、丹尼斯?康普顿和很多其他大人物对我的生命产生了这样的影响，但我的大脑告诉我："我不可能那样愚蠢，其他人也在这样做，他们都是各行业里的佼佼者。吸烟肯定对他们有利无害，不然他们也不会吸烟。"

我说过，让年轻人染上烟瘾的不是烟草广告。我相信，广告真正的坏处在于，它抵消了那些本可以阻止年轻人上瘾的因素。车座安全带每年拯救了多少人的性命？3个人，还是3000人？但这无关紧要，我们的领导人都非常关心民众生死。他们要确保我们不会自取灭亡，不管我们自身是否乐意承受这种风险。

在大约5　　个人死于沙门氏菌后，整个鸡蛋产业都被暂时叫停。因此，医疗专家一直唠叨的那些有关吸烟的数据不可能是真的，否则，我们那关注民生的政府肯定不仅会禁止烟草广告，还会禁止香烟销售。

我们需要意识到偶像对我们和子孙所产生的影响。连大力水手之类的卡通人物嘴里都叼着烟斗，我们还能指望孩子们看到香烟的本来面目吗？除了延续"吸烟是种正常而自然的活动"这种神话以外，那个烟斗还有其他任何作用吗？

也许有些人一直抱持着这种观点：电视上大量的吸毒、性和暴力场面，并不会影响年轻人的行为，节目只是反映了社会的现实。如果你相信这种观点，那你也必然相信，所有的通讯手段都完全不起作用，所有

的广告都只是浪费钱财，而无数60 年代的年轻人都开始留着“披头士”头，也纯粹是一种巧合。

这种观点显然非常荒唐可笑。它意味着，环境和其他教育对我们没有任何影响，我们的全部知识、观点和行为都只是本能。它也意味着，一对英国夫妇在英格兰生下的孩子，如果被住在俄罗斯的一对俄罗斯夫妻领养，他们长大后会讲完美的英语，而不懂俄语。它意味着学校教育完全是浪费时间，我们可以完全凭本能制造出劳斯莱斯轿车或宇宙飞船。

而事实上，我们大多数知识、观点和行为，无论真假善恶，都直接源于我们从外界接收的各种信息。你真的相信吸烟是自然行为吗？相信造物主本意如此？当然不！你现在吸烟，只是因为你接收到了虚假的信息。事实上，纠正这种局面就是本书的意义所在。

撼山易，撼人心难

也许你认为，各种公共机构是我最坚定的盟友，可以帮助人们抵制香烟的诱惑。事实上，那些貌似关注此事的机构，比如英国医药协会、无烟健康行动协会、戒烟协会、政府、行政部门、媒体和那些所谓的专家，不仅没有帮助可怜的烟民们获得自由，反而坚持不懈地向烟民们提供着一些几乎能让他们永远沦为奴隶的神话。这些神话包括：吸烟是习惯使然，是为了寻求乐趣和安慰；烟民是因为喜欢才抽烟的。其中，最大的神话就是：戒烟很难！这真是讽刺至极！我知道，所有烟民都感到很愚蠢，而我的大半辈子生活比其余的烟民们更加愚蠢。但是，如果我们继续欺骗自己和他人：抽烟是出于情愿或喜欢，我们就只是给烟草公司、国库和所有其他既得利益者带来了好处。

这些人都从悲惨的烟民手中牟取了利益。

如果你不相信我的话，就让我们来看看英国议会于1988年7月22日公布的统计数据。这只是1987年有关英格兰和威尔士的数据。

死因死亡人数开支（英镑）

毒品221 9,780,771

酒精3,145 553,756

吸烟99,432 216,200

你可能以为我又要谈及吸烟的不良后果，但我向你保证我不会。我列出这些统计数据，只是想表明公众对吸烟的反常态度。

这些数据的真正含义是：政府准备花44，000 英镑来拯救1个海洛因吸食者，而酗酒者的生命注定只值176 英镑，至于吸烟者呢，才2.2 英镑——大约等于一盒20 支装香烟的价格！这真是令人费解。如果你再想想海洛因吸食者在法律上被认为是罪犯，而吸烟者每年上缴给国库约70 亿英镑，你就会觉得这些统计数据简直是可耻至极！

烟草公司可能会辩解说，这都是可恶的谎言，那些统计数据全都是假的。但我知道，那些数据的来源都是经得起检验的，而且这些数据不但没有夸大其词，反而显得有些保守。我们不必对此纠缠不休，即便将那些数据减去一个零，事实仍然骇人听闻。

然而最让人不解的，并不在于统计数据本身，而在于它们几乎没有受到关注。我们将《这书能让你戒烟》的复印稿分送给有名望的人物和组织，希望他们乐意传播这种疗法。其中有个人名叫埃德温娜?库利，她是当时的英国卫生大臣。最后，我只收到了一封她的私人秘书代为回复的信，措辞委婉，但毫无意义。我知道不应该奢望库利女士能亲自回信，这似乎太不近人情了：也许那天她至少有10 封信要回复，每封信都是探讨至少挽救10万个英国人性命的相关问题。我承认我当时非常失望，尤其，我本来觉得，埃德温娜属于真正重视民生的极少数官员之一。

除开埃德温娜•库利以外，我还给《泰晤士报》的编辑写过信。我收到的答复是：他们最近已经委托他人撰写了戒烟的长文。我再次回复说，我读过那篇文章，它就如同媒体多年以来不断发布的大量信息，空洞而毫无价值。我说，我发明了戒烟的神奇疗法！但他们并不感兴趣。

我想：也许BBC 的老婶婶们会好些，他们并不依赖烟草广告为生，所以肯定会感兴趣。于是，我给他们的董事长写了一封信，但得到的答复却是：你的信函已经转交给相关部门了。毋庸置疑，相关部门似乎并不感兴趣。我洽谈过的其他所有有权势者也是如此。我想，如果给狮身人面的怪物斯芬克斯写信，或许还能得到更多回应。

我如今还生动地记得童年时的噩梦：我梦见自己从噩梦中醒来，冲下楼梯，跑到坐在扶手椅上烤火的父母身边。我恐惧地大声呼喊他们，但他们似乎没有听见。于是我声嘶力竭地大叫，他们这才极其缓慢地将脑袋转过来，脸上毫无表情，显得极为茫然。我当时为什么感到如此害怕呢？因为我在梦中以为我是醒着的！

我如今发现，自己当初的遭遇与此十分相似。多年以来，我始终生活在噩梦般的魔幻世界中——瘾君子的黑暗世界。乔伊斯帮助我逃往“仙境”，也就是真实、自由、阳光灿烂而又充满幸福的世界。如今，我感到自己正悄然遁入另一个噩梦之中。这个噩梦里的人比“疯帽子”和“红心女王”更加疯狂。这个噩梦也比刚才那个可怕得多，因为它并不是幻想：这些人都是真实的！

我大约花4个小时，就能说服前来寻求帮助的绝大多数烟民相信我的话。然而，9年多以来，我经过以头撞墙般的痛苦努力后，却没有说服公共机构的那些聪明而有教养的领导者。这样的人就像噩梦中面无表情的父母。

最终，在“全国无烟日”那天发生了一件事，使我确信自己纯粹在浪

费时间。我和其他几个参与到戒烟之战中的名流，都受邀在基尔洛电视节目中露面。

在此以前，我在数个电视节目中都亮过相，但这次却是我首次有机会和戒烟领域中的其他优秀人物同台露脸。

节目开始以前，我们聚集在一起。有个年轻医生主动和我攀谈起来。他说，他曾经受到一个名望不逊于世界卫生组织的机构委托，撰写一本小册子。这本小册子在全国的医师中间流通，内容是建议他们应该怎样帮助那些想要戒烟的患者。当然，这本小册子中包含着种种陈词滥调，就和癌症与吸烟的联系被揭露后，那些医学专家们说的话并无二致。

然而，这位医生却讲了两个让我觉得不可思议的观点。他说，他们建议医生不要告诉患者，吸烟只是尼古丁上瘾。难道他当真相信，这些信息会使戒烟更加困难？毫无疑问，你渴望逃出监狱的必要条件，就是意识到自己实际上身处牢狱之中。

他的第二个观点更让我困惑。他说："我听说过你的著作，也听说它十分有效。在写这本小册子前，我曾想去买一册，但所有书店都卖完了。"多么不可思议的奉献精神！你能够想象吗？某个医生受到委托来指导全世界的医生治疗肺癌，但在得知有人发明了确实有效的疗法以后，却不肯费神来了解这种疗法。

现在，你能够想象到我有多沮丧！代表着世界卫生组织的医生，原本应该是我的主要盟友，却不肯费神或者不肯主动地来买我的书籍。我发明了简单、便宜、无痛而且几乎能立刻见效的戒烟疗法，但社会却拒绝了它。这本身就够糟糕的了，何况当你知道"烟瘾不仅存在，而且正折磨着全球至少1/3 以上的人口"时，这种沮丧不知要强烈多少倍！

雪球会越滚越大

我花了30多年时间，才逃脱了尼古丁监狱。我本来想，我已经走过了最艰难的部分，剩下的都是些简单任务，即向世界上的其他人证实这种方法的效果。这自然会很轻松。我所需要做的，就是撒播种子，肯定会有种子落在有远见卓识的人心中，落在那些能凭借其影响力来传播这种疗法的人心中。

但在基尔洛节目以后，我逐渐明白：我仍然面临着和找到疗法本身同样巨大的难题。我承认自己不能解决这个难题，但我并不是知难而退的人，我一直在冥思苦想，竭尽我全部的聪明才智来解决这个难题。

当我最初发现"魔法按钮"时，我料想，要说服任何智力健全的烟民放弃吸烟，大约需要5 分钟时间。在这5 分钟时间里，我只向他们解释这个事实：烟民点燃香烟时感受到的唯一快乐和安慰，就是能重新回到平静与安宁之中，而不吸烟的人一生都在体验这种平静和安宁。而且，他们点燃的每根烟都远远不能缓解烟瘾发作时的痛苦，事实上，它只会

带来这些痛苦，因此，即便吸烟带来的片刻的快乐和安慰也是虚幻的。

虽然经历了一连串打击，但我只坚信两个事实：

1．所有烟民暗地里都想戒烟，无论他们自己或其他人是否承认这一点；

2. 我拥有让他们获得解脱的钥匙。

你也许觉得，着手治愈全世界的烟民是个相当吓人的任务。但我有信心，如果有10　年的光阴，我能够在10　年之内很好地实现这个目标。作为一名前会计师，我很清楚“雪球效应”或“多米诺效应”，或者数学家们所说的等比数列。这类事情就像：如果你将1粒麦子放在棋盘的第1格上、2粒麦子放在第2格上、4粒麦子放在第3格上，以此类推，全世界的麦子不够放满全部64个方格。千万别去尝试，否则你会抓狂的。你得有整个美国那样大的棋盘。

再比如，一开始只有2只能够繁衍后代的老鼠，而且，它们和它们的后代都要到老年才会死去。那么，仅仅在一年之内，老鼠的重量就会超过整个地球。

如果你想试试，千万要记住：最初选用的老鼠应该是一雄一雌。

3年以后，即便我们只进行分组治疗，雷恩斯公园诊所依然应接不暇。我们每年能成功地治愈2000　　多名烟民。我们从烟民的来信中得知，这本书也帮助了其他许多烟民。我们无法估算治愈的确切人数，但可以确信的是：每一个热忱的来信者背后还有很多没有写信的痊愈者。

我们还将神奇疗法做成了视频和音频。我们无法精确地估算有多少人从中受益，但所引起的反响却与这本书一样大。事实上，录像制作团队中有20个烟民，录像还没完成，这20个人就都戒掉了烟瘾。最终，书和录像被翻译成多国语言。令我惊讶的是，我竟然变成了大名人，无论走到哪里，都会有激动的戒烟者拦住我表示感谢。尤其让我感到荣幸的是，我的录像成了牛津大学非正式戒烟研习班的教材。

不过，我赢得的最大赞美却来自安东尼?霍普金斯，他一直是我最喜欢的演员和导演。其实，他多年以来都在宣传我的疗法，在我们录制帮助热线时，他同意帮我录制疗法介绍部分。也许你觉得如此成就非凡的人免费帮我做这些事情并不令人惊讶，但是，他那时正忙于拍摄《沉默的羔羊》这部电影，他能抽出时间来，真是极为慷慨。在录制帮助热线时，我十分盼望见到安东尼。然而抵达录制现场时，我很失望地从制片人口中得知，安东尼已经在前一天完成了他分内的工作。制片人说：“安东尼很失望，他盼望着能够见到你。”我想：你完全说反了，应该是我十分盼望见到他。

就这样，我充分认识到：除了我们直接治愈的人外，那些成功戒烟的人也在积极地治疗着自己的朋友和亲人，这让我感到骄傲和幸福。我

也获得了更大的成功：我在电视和广播节目中露面，报纸上的文章也频频提到我，成千上万个正凭借意志力辛苦戒烟的烟民也因此知道了我的疗法。我有种种理由相信，雪球已经越滚越大，并且将会很快引发雪崩。

第四章 戒烟的第一步——敞开心灵

戒烟时的痛苦主要是心理因素在作怪自从发现了魔法按钮以后，我就十分确信，任何烟民都能轻松戒烟。我知道大多数人都会对此有所怀疑，但我敢保证，这是真的。如果你问我："过马路容易吗？"我会回答："是的。如果你视力良好、双腿健全、行事较为谨慎，而且从人行横道上穿过去，那就会异常容易。如果在下着暴风雪的午夜时分，车辆来来往往，而你又喝得醉醺醺的，倒退着穿过马路，那当然是不可能的。这时，你就将本来极容易的事情变成了不可能的事情，而这全都是由于你做事的方法不当。"

你也许认为这个类比荒谬而轻率，因为后者显而易见。但事实上，这个类比很恰当。只需想一下，为什么戒烟会很难呢，又没有任何人强迫我们吸烟。

事实上，你甚至不必做任何事，只要不点燃下一根烟就行了。可是戒烟会引起可怕的肉体痛苦啊！别紧张，现在，就让我们彻底制伏这个妖怪吧。

我曾经试图估算，脱瘾症状的身体和心理因素孰大孰小。如果你在我靠意志力戒烟失败以后问我这个问题，我大概会说答案是五五开。我之所以说"大概"，是因为靠意志力戒烟失败以后，我从没有想到这个问题。我只知道自己失败了，到底是身体因素还是心理因素导致了失败，又有什么区别呢？

顺便说一句，我的戒烟法绝对不同于意志力戒烟法，但如果你不听从我的全部指导，这种方法就会成为意志力戒烟法。到那时，你很有可能就会戒烟失败。

当我发现了魔法按钮以后，我才开始认真考虑戒烟时是身体不适多一些，还是心里不适多一些，因为我发现这次并没有像以前那样，经历可怕的身体脱瘾症状。于是我意识到，脱瘾症状20% 是身体问题，80% 则是心理问题。

自从开办诊所接触了越来越多的戒烟案例以后，我发现正确的比例更可能是：5% 是身体问题，95% 是心理问题。不过，由于每个人的情况不同，可能会出现较大差异。有些人反馈说，他们根本没有任何脱瘾症状；另外有些人则说，前5天很难受；还有些人说前3周很难受；也有极少数人告诉我"那绝对是谋杀"！奇怪的是，当我问他们究竟哪里感到难受时，他们又一片茫然。

最初客户告诉我，他们的脱瘾症状十分严重时，我开始怀疑自己的记忆：我的戒烟过程果真像我记忆中那样轻松吗？或者，当我为逃脱尼古丁的陷阱而感到兴奋的时候，我是否美化了这段过程？在写这本书以

前，我需要根据自身的体验，弄清楚身体脱瘾症状究竟有多么难受。因此，我决定开始再次吸烟。

结果大大出乎了我的意料！我总说，我比地球上其他任何人都更清楚吸烟是怎么回事，仅仅抽一口烟就能使你再次上瘾，更不要说整根香烟了。但这次我怎么都无法上瘾！大约1 个月后，我增加到每天抽20 根烟，但我仍然感觉不到想吸烟的欲望。这就如同青少年刚开始吸烟时的感受：你不是真的想吸烟，只是想要模仿他人的举止，感觉更成熟，或者能融入同伴中间。

于是我开始迫切地寻找其他原因。乔伊斯强烈反对我试图复吸的愚蠢行为。

她尽量委婉地说："你自称为聪明人，却为什么要玩火自焚呢？"我必须承认，当时我的确心存疑虑，担心这次不能重新戒掉，恐惧就如同无处不在的幽灵，在我的心灵深处时隐时现。然而，现在，我对我的疗法极有信心。我确信，一旦上瘾之后，只需要按下魔法按钮，就能再次获得自由。

忽然间，我找到了自己没有再次上瘾的原因，不仅消除了全部怀疑，而且，对我的那套疗法信心更足了。我真的永远不会再上瘾了！我甚至愿意尝试海洛因，以此证明任何毒品都无法使我上瘾。

经过这次尝试，我意识到：实际上，所谓的脱瘾症状更可能1% 是身体作用，99% 是心理作用。因此，在《这书能让你戒烟》这本书中，我将脱瘾症状形容为：身体中的小恶魔和头脑中的大恶魔。戒烟后的数天之内，身体会渴望吸烟，此时，你绝对需要意识到：这个小恶魔正试图唤醒那个大恶魔。假如你已经知晓这点，并对此深信不疑，小恶魔就会变得微不足道，几乎很难被察觉，它也不会比你吸烟时更让你难受。

现在肯定有些人会这样想："我才不信亚伦?卡尔的话呢。我知道，戒烟的时候，身体就如同在地狱中煎熬。"我相信你说的是实话。当我试图靠意志力来戒烟时，也感受到难以忍受的身体痛苦，但我如今意识到：这是心理而非生理的感受。这些症状包括：敏感、暴躁、沮丧、失落、不安、空虚、局促、害怕，甚至是恐慌。我相信，这些心理状态有时确实会导致身体的不良反应，比如流冷汗、乏力，但身体不会感到疼痛。

戒掉尼古丁真正造成的肉体痛苦极为轻微，几乎觉察不到。你可以回想一下你试图戒烟时的情景。我相信你的确很痛苦，也很急躁不安，但真正的疼痛在哪里呢？你身体有哪个部位当真很难受？如果在你5岁的时候，我用锤子敲打了你的手肘，我敢肯定你到死都会准确地记得被击中的部位。所以说，戒烟所造成的可怕肉体痛苦，只是戒烟者为了给失败寻找借口，而凭空臆造出来的。

即使戒烟会引起严重的肉体痛苦，这种痛苦也是我们完全能承受

的。在一场橄榄球比赛中，一个男人所忍受的肉体痛苦，要超过他在整整一生中因戒烟所产生的痛苦总和。而女人在一次怀孕中所承受的痛苦和恐惧，要超过一生中因戒烟而引起的痛苦的上千倍。然而，许多女人仍然愿意怀孕多次，甚至既不哭泣，也没有急躁不安。有些妇女甚至很享受整个过程。

为什么一个女人能够数次承受怀孕和分娩的痛苦与恐惧，但一想到生活中没有烟，就会恐惧得瑟瑟发抖？因为两者有所不同。女人知道怀孕是个自然过程，但我们在点燃第一根烟以前，就知道吸烟是可恶的、违背自然的，而我们的第一根烟证实了这种观念。女人很清楚地知道，在忍受9个月的恐惧和痛苦之后，她会得到回报，而烟民却知道他们只是缓慢地掉进了无底洞中。更重要的是，在怀孕时，女人知道，无论是好是坏，9个月后她的疼痛和痛苦必然会终结；而烟民在戒烟时所忍受的可怕折磨，并不是身体上的痛苦，而是心理上的恐惧——这是人类承受的最可怕的东西。他们害怕，如果没有这种小小的安慰或乐趣，就永远无法享受生活或应对压力；他们害怕，为了获得自由，不得不经历痛苦的时光；而最糟糕的是，他们害怕，永远不能获得自由；他们也担心，在他们的身体或心理中存在着某种缺陷，或者，吸引他们的毒品有着某种魔力，如果没有这种毒品，他们就无法活下去。

制伏痛苦的关键是敞开心灵

如果我们把烟民比做身处囚室的囚犯，那么，囚犯是否聪明无关紧要，只要我给了他们囚室的钥匙，他们就会用它。然而，吸烟陷阱的微妙之处在于，你需要有些想象力，才能意识到自己实际上已经身处陷阱之中。聪明人会质疑他们从出生以来就一直被灌输的思想，并不在乎是谁在告诉他们真相，是亚伦?卡尔还是其他哪个专家。他们自己会用脑子思考，判断我的论点的价值。

这就是魔法！这就是他们成功戒烟的原因！

此刻，我不希望你去担心自己是否足够聪明，聪明这个说法只是相对的，任何健康的人的大脑都惊人地聪明。如果你能聪明地来解读这本书，你也就能聪明地来理解它的含义。只有当你运用大脑时，大脑才对你有益。这就是我需要你做的事情。我并不在乎你初次读这本书的时候，是否理解或赞成我说的每句话；我也不在乎你是否会与其他人推敲书中的内容，或者你是否会读几十遍。

我只需要你：敞开心灵！

当我最初估计，需要花5　分钟时间来治愈相当聪明的烟民时，我还没有意识到：尽管迷恋尼古丁是烟民上瘾的实质，但它不能使他们始终沉迷其中。真正的肉体上瘾极为微弱，我们甚至意识不到它的存在。让烟民们始终沉迷于吸烟的是这一假象，即他们能够从吸烟中真正获得安慰和乐趣，或者像烟民所认为的那样，没有烟他们就无法享受生活或应

对压力。此外，他们相信：要想获得自由，就必须经历可怕的痛苦。这也是他们沉溺的原因之一。

我要强调，在本书中，“香烟”这个词包括任何形式的烟草和任何含有尼古丁的产品，无论其吸用方式有何不同。

许多所谓的戒烟专家，试图将烟民分为不同的类型，如：习惯性烟民；

重度烟民；

连续烟民；

不定期烟民；

偶尔烟民；

社交烟民；

压力烟民。

事实上，只有一种类型的烟民，即掉进尼古丁骗局的烟民。但每个烟民又都不相同，因为使烟民上瘾的原因是他们被灌输的思想，而每个烟民的思想都各不相同。

我们的诊所很少有真正失败的案例。仅有的戒烟失败的几个人，多数是父母强制其戒烟的青少年，或者想要避免配偶唠叨的丈夫或妻子。这些烟民怀着错误的动机来到这里，并认定自己不能戒烟成功。但令人惊讶的是，他们当中大多数人都戒掉了。

有个令我相当尴尬的经典案例：吸烟的丈夫带着妻子来到我的诊所。丈夫本来无意戒烟，但在等待妻子接受治疗的过程中，他纯粹出于无聊，读起了《这书能让你戒烟》，结果很快戒掉了烟瘾。但正如你已经猜到的，他的妻子却失败了。毋庸置疑，她大为恼火。戒烟对她来说是生死攸关的大事，她曾经花了不少钱去看“戒烟大师”，但都失败了；相反，她的丈夫无意戒烟，却不花钱就戒掉了烟瘾。我很难向她解释这件事情的原因。

然而，如果你理解了尼古丁陷阱，就会了然于心。假定有两个囚犯，看守交给每人1个难题。

他对第一个囚犯说：“试着解答出这个难题，让大家开心。我打赌你在24小时内无法成功。”

他对第二个囚犯说：“如果你不能在24小时内解答出来，我们就会砍掉你的脑袋。”这会导致不同的心理。

第二个囚犯将会处于恐慌之中，更不可能解答出来。

还有个经典案例，有个女士在治疗期间中途退场，这样的情况只出现过一次。那是我们开办诊所的早期，当时我只一对一地治疗烟民。她

是我所遇见的人中，留下印象最深的人之一。她个子很高，举止优雅，容貌姣好，肤色白皙。

前来诊所的大多数烟民都怀着不同程度的恐慌，这个女人也是如此，她曾经试过各种办法，包括咨询催眠治疗师、针灸医生、习惯纠正者，试过用意志力和戒烟口香糖来戒掉烟瘾。通常，我们能轻易分辨出那些尝试过多种戒烟方法的烟民，但这位女士却安静地坐在那里，脸上始终挂着微笑。这使我很担忧，因为她不属于那种常规模式，于是我开始怀疑她是烟草业界的密探。

治疗大概进行到一半的时候，她脸上的微笑忽然变成了恐惧。她站起身说："很抱歉，但我必须得走了。"这让我感到莫名其妙。我并没有说到肺癌或切除肢体，与此相反，我只是在说：逃脱烟草的奴役是多么美好。而更让我感到沮丧的是，我不能给她打电话来弄清发生的事情。因为，我刚开始治疗烟民的时候曾经热情地打电话给他们，以便了解他们的戒烟进展，但让我大为震惊的是，他们竟然偶尔会向我撒谎。于是我突然醒悟到：尽管我鼓励客户在需要的时候给我打电话，但我万万不能主动打电话给他们，因为这样一来，我在烟民眼中的角色就从生命的拯救者变成了迫害者，巨人蚌就会紧紧地合上蚌壳。鉴于这种情况，我当时只能假定，她突然想到离开时没关煤气，或者得去接孩子了。

幸好，数天以后，她打电话给我解释说："我万分抱歉。以往每隔一个月，我丈夫就会将我送到某个冒牌医生那里，帮助我戒烟。当初我来见你的时候，根本无意戒烟，而且觉得你无法使我戒烟。但你的话产生了作用，我突然明白，必须得戒掉烟瘾。这让我很恐慌，因为我还没作好思想准备。"我知道这只是推托之辞。每次，当听到烟民说"当我作好准备，我就会戒烟的，也许就是明天"，我就知道明天永远不会到来。

不过这位女士后来又来了。通过这一次，她轻松地戒掉了烟瘾。后来，她成了我最坚定的拥护者。正如我所说，戒烟99% 是心理问题。如果心理问题没有解决，所有强有力的戒烟理由都只会引起恐慌、增强自我牺牲感，从而使戒烟过程更加困难。如果是身体问题，事情则会完全相反。两个醉汉的笑话充分阐释了我的观点：第一个醉汉沿着近路穿过墓地，跌进了敞开的空坟之中。他想要脱身，但尝试了数次都没有成功，最终精疲力竭地瘫倒在地上，不省人事。不久以后，第二个醉汉犯下了相同的错误，也跌进了这个坟墓之中。他以为地上躺着一个死人，自然更加拼命地想要逃出去。然而，在经过更长时间的努力之后，第二个醉汉也感到精疲力竭了。于是他得出结论：脱身完全是不可能的。正在这时，第一个醉汉醒过来，问："你在这儿做什么？"结果，第二个醉汉不费吹灰之力就脱身了。

戒烟失败者通常会试图掩饰他们的尴尬："你知道吗，我甚至根本没意识到我在吸烟，只是不知不觉地点燃了烟。"

"但这根烟从哪里冒出来的呢？"

听到这个问题，他们通常就会停顿片刻，看着天花板，或者不想再说话，或者继续绕圈子。如果他们继续说：“我喝了太多酒，有人将烟递给我，我不知不觉地就点燃了。”我说：“这可以理解。我有时也会无意识地将双手探入沸水之中，当我意识到后，就会立刻将手取出来。但你既然意识到自己在吸烟，为什么还继续抽呢？”答案通常是：“我已经上瘾了。”如果是更诚实的烟民，则会说：“我不知道。”

尽管试用我的疗法后戒烟失败的烟民数量较少，但由于种种原因，每个失败者都让我感到惊愕。其中有个重要原因是：我知道，在他们向我寻求帮助之前，他们还拥有一种幸福：无知之乐。他们都清楚，当他们成为非烟民以后，生活会好得多；但他们也确信，他们从吸烟中获得了某种真实的安慰或乐趣。我的疗法消除了这些错觉。此后，如果他们戒掉烟瘾固然很好，但如果他们继续吸烟，他们就一无所有了，甚至比向我寻求帮助之前更加悲惨。

然而，这些失败案例让我极其沮丧的主要原因是：我确信，他们都有能力发现戒烟很容易，但我没能使他们洞察戒烟很容易，以及非烟民的生活很美好。

因此，失败不是他们的失败，而是我的失败。诚然，有些烟民很难相信这些。

我猜想，这可能是因为他们心怀恐惧，而恐惧不利于良好的沟通，也可能是因为他们并非特别聪明。但原因往往恰好相反：他们通常是极聪明的人，终生都对别人灌输给他们的观点坚信不疑。他们认为我通过一种睿智的哲学，给他们提供一种帮助，一种新的看待吸烟的角度，其实在给他们洗脑。毕竟，我要求他们认可与某些观念极不相同的事实，而多年以来，这些观念在他们的心中早已根深蒂固。数百万吸烟多年的烟民们会这么容易地上当吗？看看我要求你接受的众多事实中的一小部分吧。

1. 烟民并没有主动选择吸烟。

2. 烟民并不享受吸烟。

3. 吸烟既不能缓解压力或消除疲倦，也不能帮助你放松或集中注意力。

4. 吸烟不是习惯。

5. 所有烟民继续吸烟的唯一原因是恐惧。

6. 根本不需要用意志力来戒烟。

7. 戒掉尼古丁时肉体痛苦的实际症状几乎让人觉察不到。

8. 吸烟远远不能减少体重，实际上反而会导致肥胖。

9. 下面这些因素让所有烟民更难戒烟：A. 媒体、医学专家、政府、

无烟健康行动协会和戒烟协会；B. 健康恐慌和反社会运动；

C. 在公共场所或任何地方禁烟；

D. 禁止吸烟广告；

E. 香烟替代物，尤其是含有尼古丁的替代物；F. 全国无烟日。

10. 吸烟是对酒精、海洛因或其他毒品上瘾的主要原因。

11. 偶尔吸烟的年轻人比吸烟很长时间的重度烟民烟瘾更大。

12.“一日吸烟，终身吸烟”或“烟瘾绝不能根除”的格言都是彻头彻尾的谎言。

13. 任何烟民都能非常容易地戒掉烟瘾。

14. 所有烟民都想戒烟。

15. 所有烟民都想继续吸烟。

最后两个观点无疑互相矛盾是吗？的确如此！但事实上，每个烟民的心里都自相矛盾。即便如此，除开那些采用神奇疗法成功戒烟的烟民以外，我猜想，这个星球上再也没有什么人会全部接受这15 个事实。难道这些人都错了，所有其他专家也都错了，只有亚伦?卡尔是正确的？不管怎么说，我是对的！但是，在我说服你，然后你又帮助我说服其他人相信这些事实之前，吸烟、酗酒和其他毒瘾都会继续盛行。

我们的主要困难不是强大的既得利益集团，而在于社会对这些事实普遍无知。我们必须克服的真正问题是：封闭的心灵。即便极聪明的人也很难敞开他们的心灵，去质疑他们终生视为天经地义的事实。

我一生中犯下了许多错误，但我十分认同“永不犯错的人也永远毫无作为”这句话。我并不后悔自己曾犯下过错。恰恰相反，我确信，大多数错误都使我获益匪浅。我现在甚至没有因为点燃第一根香烟而责备自己，因为我知道，这个陷阱是如此巧妙，我迟早会掉入其中。

只有一个错误让我无法原谅自己。那就是我曾经认为，如果我无法靠意志力戒烟，就永远无法戒烟。因此，即使乔伊斯求我去戒烟，我也极为顽固而倔犟。当我想到自己没吸烟以前的生活质量，以及戒烟后的美妙生活时，当我回顾吸烟的那些年头，我的恐惧、不幸和极度愚蠢之时，我不禁自问：“你这个笨蛋！当初为什么不寻求帮助呢？”

我确实认为自己毁掉了30多年的生活，而这段时光原本可能是我一生中最开心的日子。这都是因为这种愚蠢的态度：“你是个男子汉，你必须自强自立。”

许多烟民因此拖延着不肯寻求帮助。如果你也为此而烦恼，请记住两件事：你的成就感不会因为你寻求帮助而减弱。科尔迪茨集中营的逃亡者难道会因为太骄傲就放弃寻求帮助吗？恰恰相反，你会因此获得更大的成就感。因为，分享痛苦会让痛苦减半，而分享胜利则会让幸福加

倍。任何运动员都能证实，团体赛获胜比单人赛获胜更让人快乐。然而，更重要的是：科尔迪茨集中营没有寻求到帮助的囚犯，最终也没有逃亡成功。你应该谨记这一点。

消灭心中的错觉

自从雷恩斯公园诊所成立9年以来，我从客户那里获得了很多反馈信息。此外，《这书能让你戒烟》出版7年以来，读者也提供了一些反馈信息。这让我有机会重新审视这本书，一方面补充一些新的见解，但另一方面推翻原书中一些过时的建议。

关于这本书，我从烟民读者那里获得的两种主要的批评意见是：

1．你的语言有些重复。

2．你的疗法对我无效。

这两种批评来自同样一群人，这就是问题的症结所在。尽管任何人都能轻易戒烟，但有些烟民极难意识到这点。我最初的诊断时间大约会持续40分钟，每次治疗失败后，我都会设法找出原因，并会考虑用其他办法治疗那个烟民。

后来，诊断时间逐渐延长至1　小时，然后是2　小时，现在的诊疗时间是4小时。每逢我增加诊断时间，我的妻子总会说："你不能让人们待那么久，他们会厌烦的。"这一直让我焦虑。因为如果人们感到厌烦，他们就会分散注意力，从而导致治疗失败。我们克服了许多困难，以便让诊断过程尽可能愉快而有趣。

本书中的再三重复，是为了消除烟民头脑中那些根深蒂固的观念："如果没有这种小小的安慰，生活会是什么样子呢？"

"它是我生命中剩下的唯一乐趣。"

"没有香烟，吃饭或喝酒还有什么乐趣呢？"

他们也会否定吸烟的恶果：

"你最终必然会死于某种东西。再说，如今他们会告诉你任何东西都会致癌。"

"如果不吸烟，我就会得溃疡。"

"我的医生比我吸烟更多。如果这些传闻中有任何真实的成分，他就不会吸烟。"

"如果戒烟的话，我就觉得生活太无聊了。"

"吸烟开销很大，但我担负得起，享受这种乐趣是值得的。无论如何，它让我不会把钱浪费在其他事情上。"

就像零食和新衣服能抚慰孩子一样，如果戒烟者正在经历不幸，他们旧瘾复发有任何令人奇怪之处吗？尤其是，如果他们被6个烟民包围

着，而这些烟民都点着头，同意上面的那番高论，他们复吸就更不足为奇了。

我试着用不同方法阐述同样的观点，以免出现明显的重复。有些烟民不必我再三唠叨，要么是因为他们极聪明，要么是因为他们拥有很好的想象力，或者，因为他们和我相似，已经到达了低谷，不再相信“烟民是幸福而快乐的人们”这个错觉。有些烟民在治疗还未到达催眠疗法阶段时就会说：“你不必再说了，你已经帮助我看得很清楚了。我知道，我永远不应该再吸烟。”如果你确实觉得这种重复很恼人，请忍耐一下，也许很多生命会因此而得救，也请你记住：它甚至可能包括你自己的生命！

而在天平的那端，有些人说：“你的疗法对我无效。”我对他们说：“这不是真的，我的疗法对任何烟民都管用。如果你失败了，你可能没有采用我的方法。”“不，我采用了，我理解你说的每句话。事实上，我已经相信你告诉我的每件事。”随后，通常就是类似于下文这样的简短问答：问：你离开诊所以后感觉如何？

答：好几天，我都感到很美妙。然后，我和女友吵架了，不得不抽根香烟。

问：那能够平息争吵吗？

答：不能，我感到更糟糕。但是在吵架之后，我就忍不住想到吸烟。

问：我郑重地告诉过你，靠意志力来戒烟的最大错误，就是努力不再想它。但是，不管怎么说，如果香烟使你感到更糟糕，你为什么还要继续吸烟呢？

答：我痛苦万分，所以想要抽根烟。

问：你知道自己为什么想抽根烟吗？

答：它只是习惯而已。令人欣慰之处是我每天只抽5　根烟。但我体重增加了，因为我不停地吃东西。

真相在于：他们参加了4　小时诊疗，对于自己吸烟的真正原因，却并没有了解更多。他们或许始终都在专心地聆听我讲话，但肯定没有理解这些话。在进行首次治疗时，我会至少告诉对方3次：烟民并不喜欢吸烟，吸烟也没有缓解压力，消除厌倦，帮助你放松或集中注意力。此外，诸如“吸烟对你根本没有任何益处！”这样的话也强调了多次。

我还会非常详细地解释，为什么任何减少或控制尼古丁摄入量的做法，最终都失败无疑，而使用烟草替代物，为何会更难戒烟。事实上，那些烟民既没有理解我说的所有的话，也没有遵从我的全部指令。他们实际上倒是做了相反的事情。因此，毫不奇怪，他们仍然身处陷阱之中。

怎样才能敞开心灵呢？

在烟民参加诊疗以前，我对他们说：“从现在开始，到你们如约前来诊疗之前，当你吸烟的时候，请扪心自问：你真正喜欢的是什么。尤其是在那些特殊时刻，比如你吃完饭后吸烟时，更要这样自问。”当他们前来参加诊疗时，这些烟民通常会说：“我照你所说的做了，你知道吗，我根本不喜欢香烟。”惊讶吗？太惊讶了！

而另外一些烟民，即使参加了3 次诊疗，仍然会说：“你总说我们没尝到任何乐趣，但我的确尝到了！”我说：“我肯定说过这种话，而且对你说过至少几十次。每次诊疗刚开始时，我对你说，如果你不认同我说的话，就必须如实说出来。如果你觉得我正在剥夺你的某种乐趣，你怎么可能成为快乐的非烟民呢？

因此，我们要设法弄清楚你到底有没有感受到乐趣。现在就点一根烟，用力吸6口，注意感受烟气吸进肺部的过程。现在，给我形容一下你感受到的那种奇妙的愉悦，好让我觉得自己错失了美妙的体验。”

通常，烟民会拒绝点燃香烟，同时会说些诸如这样的话：“我现在对抽这根烟没有乐趣，饭后吸烟才有乐趣。”

“可我们不是在谈论场合，而是仅仅在谈论感受。为什么饭后抽雪茄的感受会有所不同呢？”

我会在后文中解释，为什么饭后吸烟的感受显得更美妙。如果我能说服那个不幸的受害者点燃香烟，他们立刻就会觉得自己很愚蠢。尤其是在同组的其他成员以嘲笑的眼光看待这个受害者时，这种感受便会更加强烈。每逢这个关头，我会赶紧解释，我的目的不是想羞辱前来寻求帮助的烟民，恰恰相反，我强烈反对大众将烟民视为白痴。我只是想帮他戒掉烟瘾，而在此过程中，烟民必须消除“吸烟很快乐”的错觉。通常，只有轻度或偶尔吸烟的烟民才会认为自己享受这种乐趣。在吸过6口烟以后，受害者在感受愚蠢之外，还会开始感到头晕或恶心。

我开始明白，无论你用多少种方法去解释某件事，无论你想解释得多通俗易懂，有些人就是无法理解，这并不是因为他们头脑简单，缺乏想象力，而是因为他们的心灵不知为何关闭了。

渐渐地，我学会了辨识这些人的技巧，在初次看诊数分钟之内就能识别出他们。他们会扫视房间，或者看着其他的烟民。当我正讲到要点时，他们却在和同组的其他成员开小会。问题是，他们到这里来，并非为了戒烟，而是在某个亲友的劝说下才来的。既然诊所保证无效退款，他们又有什么损失呢！

他们的问题就是还没有戒烟的诱因，这个诱因可能是健康担忧、遭遇社交冷落、缺钱、怀孕或办公室禁烟等等。注意，不能将戒烟的诱因与原因混淆。

上面列出的这些也可能是戒烟原因。到目前为止，前来接受治疗的烟民给出的最常见的戒烟原因是健康问题，但最常见的诱因却是，他们

知道某个朋友、同事或亲人在就诊后轻易地戒了烟，这让他们觉得："既然对他们有用，肯定也对我有用。"所有烟民都想在将来某个时刻戒烟，而诱因就是真正促使他们去尝试戒烟的某个事件或者一系列事件。

自然，除非烟民已经受到了诱因的激励，否则他们就不会有正确的动机。

假定你要组装一个套件，即便你极想去做这件事，说明书也会让你觉得厌烦，你只想直接去组装套件。现在，只要想象一下，如果你没有组装套件的欲望或意愿，结果会怎么样呢？对你来说，说明书不仅令人厌烦，而且还毫无意义。

在某个阶段，我曾经想过不让这样的烟民参加诊疗，或者一旦他们明显表现出缺乏兴趣，就让他们离开。因为他们会导致其他组员分心，并削弱后者的信心。在早期，我的看诊成功率也因此大受影响。但我们以让各种烟民成功戒烟为傲，因此并没有采用那样的策略。因为，第一次诊疗本身往往会激发烟民戒烟的欲望。

很多烟民在预约的时候想要戒烟，但到真正看诊那天却已经改变了主意。此时，我们就需要重新激发诱因，并加以强化，以便他们永远不会因社会上的大规模洗脑而改变主意。几个月前，就出现了一个这样的典型病例。一位女士和她的朋友一起来看诊，这个朋友显然没有戒烟的意图，完全没有留意我在说什么。但在诊疗进行到一半时，我无意中提到，我为了写《这书能让你戒烟》一书，曾经试图再次染上烟瘾，却没有成功。这时，这位朋友的眼睛突然发亮，说："那是不是意味着，如果愿意的话，你可以控制自己每天只抽3根烟？"

"当然不是，如果我还有1天抽1根的需要或欲望，就会有每天抽100根的需求和欲望。而我既不想，也不需要再将那种恶心的东西放进嘴里再给它点上火，就如同没有给自己注射海洛因的需求和欲望一样。"

从那时起，那位女士开始倾听我的话，毫无疑问她成功戒烟了。

我很高兴地宣布，尽管很多烟民到雷恩斯公园诊所来就诊时，并不想戒烟，或者对我的戒烟方法心存怀疑，但在"无效退款"的前提下，诊所在整个20世纪90年代的戒烟成功率是96%。我们不指望这个比率进一步升高，但我们会继续努力，因为我们知道，每个人都能很轻松地戒烟。据我们所知，没有戒烟失败的烟民，只有尚待戒烟成功的烟民。

还有一种批评意见认为，我用了太多比喻，我能理解他们的感受。然而，我发现，为了帮助烟民戒烟，使用比喻和小故事必不可少。

如果你无法理解某个比喻或小故事的意义，你就得留心了！我使用比喻或小故事的目的是帮助你认清烟瘾的本质。也许你没有遵循我最基本的建议：敞开心灵。请再仔细想想这句话的含义，它可能非常关键。

如果你对一个烟民说："担心健康问题，实际上会使你更难戒

烟。”多数坐在我对面的烟民就会在暗暗地说：“你以为我为啥要付钱来见你？”如果他们已经得了肺气肿，他们大概会大声地将这句话说出来，并夹杂一些脏话。但如果你接着问：“为什么你还要吸烟？”他们会说：“节食会让食物更难吃，还是更美味？”你可以这样来引导他们。尽管这不能使他们戒烟，却能让他们从此敞开心扉，并开始质疑那些有关吸烟的根深蒂固的观点。

与之类似，对于那些认为自己因为喜欢烟的味道或气味而吸烟的人，如果你说：“烟是一种肮脏恶心的东西，味道和气味都很糟糕。”他们只会偏激地将你视为高傲的非烟民或伪善的前烟民而排除在外。相反，如果你说：“你并没有吃烟，味道从何而来？”“我喜欢玫瑰的香味，但如果将它当烟抽，我会觉得自己很傻。”或“对于那些你比较重视的吸烟场合，比如饭后烟，如果你找不到喜欢的牌子，只有另一种味道很不好的牌子，你会不会抽呢？”烟民就会说：“你开玩笑吧？烟民宁愿抽骆驼粪，那总比没有强！”此时，烟民们就会敞开心扉。

第五章 为什么有人屡屡戒不了烟

轻度烟民其实比重度烟民更难戒烟很多所谓的毒瘾治疗专家认为，在瘾君子们靠近或触及最低谷之前，劝说他们戒毒是毫无意义的。尽管我很理解他们的观点，而且能够理解他们的逻辑，但这种观点不仅没有根据，而且非常危险。暂时抛开我的方法不谈。你觉得，一般人们认为，是重度长期烟民的烟瘾更大，还是偶尔吸烟的年轻烟民的烟瘾更大呢？重度烟民会对青少年烟民说："你这个傻子！难道你想落得和我一样的下场？趁现在还来得及，赶紧戒吧！"

"应该戒烟的是你，你没看到自己快被烟毒害死了吗？我会在变成你这样之前戒烟的。"

他们都认为重度烟民的烟瘾更大。如果真的如此，为什么这些所谓的专家会认为，烟民们只有在落到谷底后才能尝试戒烟呢？重度烟民和青少年烟民之间真正的差异在于：前者知道自己身处牢狱之中，并认为自己不可能逃脱，而后者甚至没有意识到自己已经落网了。两者之中，谁的烟瘾更大呢？或者换个方式来说，谁更可能逃离尼古丁的囚禁？如果你知道自己被囚禁，而且想要逃出去，你可能会成功。但如果你没察觉到自己被囚禁了，或者即便你怀疑自己被囚禁，却不打算立刻逃出去，那么，你现在成功逃脱监狱的几率就是零。

假设你可以到天堂岛度假一整年。岛上存在所有你能想到的美妙之物。你在度假期间，非常幸运地又得到了一个假期。你渐渐发现，岛上其他人的假期也一直在不断延长。有些人在那里已经居住了40年，他们不停抱怨岛上的环境。你很奇怪，他们既然不喜欢，为什么要留在那里呢。这种想法让你感到不安，但并没有对你造成严重的影响。毕竟，你可以随时离开那里。

随着时光流逝，岛上的规矩在不知不觉中变得森严。当你最初登岛时，你可以在美丽的沙滩上躺卧任意长的时间。而现在，无论你愿意与否，你必须每天在太阳下躺6小时，而且这时间不知不觉地延长至7小时，后来甚至变成了8小时。最后，你突然明白，这并不是度假岛，而是一座监狱。但这又能怎样呢？生活仍然很美好，岛屿与陆地之间似乎只隔着1里之遥。你仍然年轻而健康，只要愿意，你可以随时逃走。你知道后来会发生什么事吗？你变成了一个干瘦的老人，每天都试图说服刚来的人趁着年轻赶紧离开这里。但他们为何要听从你这样的老家伙的建议呢？

烟瘾大的家长永远无法理解，他们的孩子为何会开始吸烟，染上烟瘾后又为何不戒烟。但孩子们为什么要戒呢？他们喜欢吸烟，或者说以为自己喜欢吸烟。不妨将吸烟想象成度假岛上的生活。即便年轻人后来发现自己已经上瘾，但因为尼古丁陷阱本身诡秘，会使他们尽量推迟戒

烟时刻的到来。此时，那1里宽的水域似乎就变成了5 英里，而且波涛汹涌，冰冷刺骨。如果我真的逃跑，又会怎样呢？

大众对吸烟普遍存在着一种误解，即年轻烟民和轻度烟民比重度烟民更容易戒烟。但事实完全相反，因为前者拥有的戒烟理由更少，或者更确切地说，他们更能对戒烟的理由充耳不闻。因此，他们中大多数人很少会受到激励去戒烟。而已经吸了一辈子的烟民，无法再以“喜欢吸烟”来糊弄自己。他们已经彻底明白自己身处牢狱之中，因此拼命地寻找逃脱的途径。我的方法就是一把钥匙，能够帮助烟民们逃离监狱。继续以度假岛作比。

我的戒烟方法可以让岛上的居民登上船，并安全行驶4小时，离开小岛。但如果你仍然相信那是个度假岛，你就根本不愿意上船。即便我说服你上了船，你也会再搭乘第一班船回去。

美妙的启示性时刻

很多前来就诊的烟民已经吸烟多年，他们面色苍白，咳喘严重，牙齿焦黄且无精打采。他们中很多人已经尝试过这样或那样的戒烟方法，包括意志力戒烟法。很多人已经患上重病，如果不戒烟，就会很快死去。他们情绪紧张，通常十分惶恐，认为我们也帮不上忙。

因此，重度长期烟民非常渴望找到打开牢房的钥匙。他们仔细倾听并严格遵循我的所有建议，所以能迅速戒除烟瘾。很快，他们就会拥有更多能量，并发现奇迹已经发生：他们自由了！而且很轻易地就自由了！他们获得了一种美妙的体验：启示性时刻。

最近，我看到约翰?麦卡锡在被扣做人质9年之后，终获释放时，体验了这一时刻。但他具体是在什么时候体验到的？是在刚刚得知自己将被释放的时刻吗？我怀疑不是。是在被移交给友好的官员时吗？也不是。是在登上飞机时吗？即便在那时，他脑子里肯定还在怀疑，自己是否在做梦，这是否是个恶作剧。即使这是真实的，他还会想墨菲法则会不会应验，使飞机坠毁。大概直到飞机安全着陆，他重新和亲友团聚时，才接受了这个事实。说不定，就连在那时，他心中的石头也尚未落地。

启示性时刻是一种美妙的体验，因为这一时刻你意识到自己的确逃离了牢狱。我是个非常幸运的人，在一生中经历过很多难以忘怀的事。我记得，当通过最后的会计考试时，我在房间里手舞足蹈，心想：谢天谢地，我终于不用再夜以继日地啃这些乏味的东西了！

在我的妻子临产而住院时，我每天都会激动而满怀期盼地给医院打电话。每当对方告诉我孩子还没出生时，我就会悒悒不乐。最后，当超出了预产期3个星期才听到接线员说“你妻子生了个漂亮的男孩儿！”时，我恨不得马上跑过去看个究竟。

“你听清楚我的名字了吗？我是卡尔。”

“听清楚了。你有了一个可爱的儿子。”

“他有问题吗？”

“没有。完好无缺。”

“我妻子没事吧？”

“她有点疲倦，但安然无恙。你现在可以来看他们，他们都等着见你呢。”

当时，我在伦敦的一个公用电话亭里打电话。当我走出电话亭时，身旁有无数人走过。突然，过去数月的恐惧和紧张全都消失了。我感到自己有10英尺高。我想随便拦下一个人，拥抱他并对他说：“我做爸爸了！”

我清楚地记得，那天我非常兴奋，就像我在生命中其他重要的时刻一样。

然而，无论我对这些事情的细节记得多么清晰，我都无法再次体验当时的激动了。唯一的例外就是戒烟成功的那一次。即便在10 年之后，我每次想到那一时刻，仍然会感到兴奋不已。如今，当我心情糟糕时，不必去想“还有人比我更倒霉”，我只要回望自己沦为尼古丁奴隶的那些可怕的日子，心里就会想：“今天你可能感觉糟糕，但是，你是个幸运的人，你不再是个一辈子都要付出巨大代价熏呛自己的可怜烟民了。”从戒烟那一刻起，这件事就给我带来源源不断的快乐和鼓舞。

我在掐灭最后一根烟之前，就已经体验到了启示时刻。在前一章中，我描述了前来就诊的烟民通常会经历的过程。绝大多数使用我的方法戒烟的人，即便不能立刻体验到，也能在数日之内体验到这个时刻。有些前烟民从未体验到这一刻，尤其是那些采用意志力戒烟法的烟民更是如此。他们很高兴变成非烟民，但仍然容易受到诱惑，在余生之中都要努力抵抗旧时的欲望。事实上，我身边时常会有已经戒烟十来年的烟民，为了根除对香烟的渴望而前来就诊。

但为什么启示时刻会是一种神奇的体验呢？换句话说，做一个非烟民到底有什么美妙之处呢？事实上，做个非烟民并没有什么特别的好处。造物主从未打算让我们吸烟，如同他从来不想让我们每小时都用头撞墙一样。无须以头撞墙并没有让我们真正感到高兴。非烟民也许非常困惑，为什么烟民们会去吸烟。

毫无疑问，他们因自己不吸烟而高兴，但也并没有为此特别兴奋。那为什么戒烟会带来如此巨大的快乐？这种快乐是真实的，它与人质被最终释放时所感受到的兴奋和愉悦一样。你应该在余生中体会并谨记：你不喜欢做个烟民。你永远无法喜欢，也永远不会喜欢。这一点非常重要。我们在启示时刻感到巨大的愉悦，不是成为非烟民的愉悦，而是作为烟民的痛苦终结所带来的愉悦。

有些读者会问，既然戒烟能带来巨大的愉悦，为什么有些人还会复吸呢？我曾经以为有些人成功戒烟以后会旧瘾复发，追究其原因，要么是他们没有完全理解我的疗法，要么是他们过于愚蠢，没有完全听从我的指导。我以为这些人往往都是偶尔吸烟的年轻人。但令人不安的是，其中也有少数人，我以前确信他们永远不会再吸烟。

有个例子尤其动摇了我的信念。曾经有一个深夜打电话给我的人，哭泣着说："医生告诉我，如果我不戒掉烟瘾，就会失去双腿。如果你能让我戒烟一周，我愿意支付任何报酬。我知道，只要再坚持一周，我就没问题了。"

这个人确信我们帮不了他，但他还是参加了我们的分组疗程，结果他发现戒烟很容易。之后他给我写了一封真诚的感谢信，并将我推荐给了其他几个烟民。在实际诊疗中，我对离开诊所的戒烟者，最后都会扔出一句："记住，千万别再吸烟！"当我也对他说出这句话时，他回答说："别担心，亚伦，只要设法戒掉了烟瘾，我就绝不会再抽的。"

显而易见，他并没有将我的告诫牢记于心。我说："我知道你此刻是这样想，但6个月以后，你就会忘掉了。"

"亚伦，我绝不会再吸烟了。"

大约一年以后，我又接到了一个电话："亚伦，圣诞节的时候我抽了很小1根雪茄，如今，我每天又要抽40支了。"

"记得你第一次给我打电话的情形吗？你那时痛苦万分，说如果我能让你戒烟一周，你愿意付给我任何报酬。"

"我记得，我是不是很蠢？"

"你记得你写给我的那封信吗？吸烟时你感到多么痛苦，而自由的感觉又是多么美妙！"

"我知道，我知道。"

"你记得自己曾经向我许诺永远不再吸烟吗？"

"我知道自己是个傻瓜。"

这就好像你发现某些人身陷沼泽之中，已经淹到脖子了，并在继续向下沉。你将他们拉出来，他们对你千恩万谢，但在6个月后，他们却径直冲回那片沼泽去了。

意想不到的是，当这个人参加随后的治疗时，他说："你能相信吗？我主动提出，如果我儿子在21　岁生日以前不吸烟的话，我会给他1000英镑。我准时付给他了，他现在22 岁，抽起烟来就如同烟鬼。你能相信吗？当他看见我吸烟的后果以后，还会那样愚蠢地继续吸。"

我说："你认为他很愚蠢吗？至少，他在21年中避开了那个陷阱，没有尝到这样做的痛苦。而你在这个陷阱中待了40多年，但仅仅自由了

1年!”

我很清楚，此刻很多读者会想：“他并不自由。吸上烟以后，他就永远是烟民了。他只是在自我欺骗。”其实不是这样的，他是自由的。我知道，那些靠意志力来戒烟的人永远不能彻底自由。他们虽然戒烟以后很开心，但仍然偶尔会想抽根烟，因此他们始终是脆弱的。当痛苦降临到他们身上，或者仅仅是喝醉酒的时候，他们就会抽根烟，并发现味道并不好。他们心想：“我不会再次上瘾的。”但他们其实已经再次上瘾了。

我对这个问题冥思苦想，最终意识到：我的那套疗法并不存在根本缺陷。

我的教导之一就是永远不要再抽1 根烟。如果你又抽了1根，你就没有听从我的全部指导！你也许会说：“这有什么了不起的！”事实上，那是你成功戒烟需要遵从的唯一教导。然而，如果戒烟真的这么简单的话，任何烟民随时都能戒烟了。所以，我指定了其他条款，为的是让你开心地遵从那一条简单的指示。

用其他疗法戒烟时，你会痛苦地挣扎，仍然想要吸烟。无论想吸烟的时刻多么少见，你都没有获得彻底的自由。但听从我的这套疗法，你任何时候都不会再想吸烟。当你灭掉最后那根香烟之时，你就成了个快乐的非烟民。我还可以向你保证，你的整个余生都会这样。但前提是：你听从了我全部的指导！

你也许会认为，我的那套疗法有个缺陷，因为它太有效，使整个戒烟过程过于轻松，所以，戒烟者们会不那么害怕再次上瘾。他们知道，如果再次上瘾，也总可以回到亚伦•卡尔那里。我相信的确是这样，但这不是我的疗法的缺点。

如果有个人去了妓院，染上了性病。专家们提供了各种各样的疗法，这些疗法费时很长，治疗不彻底，而且很痛苦。这时有个民间医生声称自己拥有即时、无痛的根治疗法。但前提是这个人不能再做这种蠢事，必须从此远离妓院，否则就会前功尽弃。如果那个男人对医生的建议置若罔闻，你会指责那个医生吗？

为什么复吸者经不起香烟的诱惑？

真相在于：无论烟民用哪套疗法来戒烟，无论他是向外界寻求帮助，还是单纯依靠意志力，或者两者兼用，他们总是很容易再次掉进陷阱之中。这种事情太常见了！

一旦烟民们摆脱了烟瘾，他们就会想：“好，我解决了这个问题，那么接下来怎么办？”他们的生活恢复正常。但他们可能继续被烟草公司和其他烟民洗脑。尽管他们很高兴变成非烟民，但与烟民一起度假狂欢时，前烟民就会想：“不对，狂欢的人应该是我，而不是他们。”前烟民忘记了这一点：烟民们之所以狂欢，并不是因为他们在吸烟，而是因为他们在度假，非烟民度假时也会很高兴。事实上，烟民可能根本没意识

到自己在吸烟，否则他们就会感到不适和惭愧。他们想和前烟民一样，完全远离这个邪恶的梦魇。

你会羡慕盲人吗？显然不会，但请你不要草率作答。与你相比，盲人可能有某些优势。例如，他们无须在办公室里挥汗如雨。但你会为了那些好处而希望自己变成盲人吗？那样做非常愚蠢。如果你能看见东西，却希望自己没有被赋予这种能力，我会觉得你很可怜。而如果你的愿望成真，变成了盲人，你就会更加可怜，到那时，你就会意识到，能看见东西是件多么幸运的事。

正常人可能会羡慕盲人的某些优点或资本，但如果他们羡慕的是“眼盲”这一点，就真的不可思议。同样，前烟民如果羡慕烟民，就像正常人羡慕盲人一样可笑。每个烟民都希望他们从来未曾点燃过第一根烟，前烟民却忘记了这一点。他们忘记了烟民其实更羡慕自己。为什么大家都知道失明不值得羡慕，却不知道吸烟也是如此呢？这是因为，失明的损失显而易见：为了获取肤浅的利益，你必须付出难以想象的巨大代价。换句话说，从全局来看，你得到的好处远远不及坏处。但吸烟却不一样。你可以自我控制，偶尔抽几根所谓的“特别烟”，将好处和坏处剥离开来，或者更准确地说，烟民们认为他们可以做到这一点。

就是这种迷思，使烟民重新落入了陷阱之中。他们认为，偶尔抽根烟能带来乐趣，而且不会再次上瘾。但这是不可能的，我将在后文中解释其原因。但现在，前烟民发现自身处于一种不可能的境遇之中：他们因为一种迷思、一种不可能实现的状态而郁闷，为不能吸烟而痛苦不已，但他们如果真的抽了烟，却会更加痛苦。由于无法吸烟，他们感到被剥夺了自由。就像水龙头上的水滴无法抗拒重力作用而滴进水池一样，他们也无法抗拒吸烟的诱惑力。于是，他们抽了一根烟，烟的味道真糟糕，但此时尼古丁又开始进入他们体内。当他们扔掉烟蒂时，尼古丁开始消退，一个微弱的声音说：“真难闻，但我还想抽一根。”另一个微弱的声音说：“你不能再抽了，否则会再次上瘾。”于是，你安全地度过了一段时间。但下一次，当你又被诱惑时，你就会对自己说：“我没有上瘾，所以我完全可以再抽一根。”

但事实上，你已经又上瘾了。你和年轻时一样，掉入了同一个陷阱。这个过程要么十分缓慢，要么瞬间就完成了。

假定当地政府为了节省成本，决定不再盖上检修孔。毕竟，我们是聪明的人类，遇到这种事会更加谨慎和留心，所以多数人肯定不会掉进孔中。但事实真的如此吗？究竟有多少人曾经掉进过检修孔呢？我猜想，大多数人都有过多次类似经历。有多少次，尽管检修孔标志完好，你还是掉进其中弄脏了衣服呢？

现在假定那些检修孔被设计成龙虾篓状，这样，掉进孔中的人需要有相当大的意志力才能爬出来。那么，你路过的每个检修孔里都会有人。更糟糕的是，政府会向他们征收极高的租金。你的朋友们看见你饥

寒交迫，可怜无比，向你大喊道："你以前没掉进过检修孔吗？"

"当然不会！我在这里，是因为我喜欢居住在检修孔里。这里轻松自在！没有任何压力。商品琳琅满目，你永远不会感到厌倦！"

你也许觉得我在夸大其词，而事实上大多数人都会坦承他们掉进了陷阱。就像烟民们在和他们的孩子讨论吸烟时，都会承认自己乐意戒掉香烟一样，我毫不怀疑，很多身陷困境的人会坦承不讳。没有人想要显得很愚蠢，或承认自己意志软弱。发挥你的想象力吧。当你在众人面前跌倒的时候，你首先会做什么？你会赶紧爬起来，希望没人注意到你。但你没这么幸运，周围4英里内的所有人都会冲上前来，想把你扶起来。你向他们保证，你毫发无损。你尴尬得都没有注意到右腿膝关节受伤了，因为头部伤口的血流下来，遮住了你的眼睛，使你看不见腿部。

这与检修孔的例子完全相同。没有人希望自己掉进检修孔里，也没有一个戒烟者希望自己再陷入尼古丁的陷阱。如果他们是有意跳入曾经囚禁他们多年的陷阱里，他们会觉得更加愚蠢。尤其如果你已经掉进去6次的话！

尼古丁陷阱的隐蔽和巧妙性远远超过了敞开的检修孔。我想了解的奥秘，就是如何避免掉进尼古丁陷阱。复吸的烟民会半信半疑地尝试自己戒烟，失败几次之后，如果他们不觉得十分尴尬，最终就会再次到诊所来。

然而，当那些烟民返回诊所时，他们体内已经没有多年积聚的尼古丁。在心理上，他们也不会因担心无法戒烟而惶恐。他们认为，亚伦会挥起魔法棒，念起咒语，然后他们就会再次变成非烟民。我的确能够再次举起魔法棒，但他们真的愿意我这样做吗？他们现在就像处于天堂岛的年轻人。我的船已经靠岸，但他们真的愿意登船吗？我的戒烟方法对于复吸者似乎不那么奏效，原因就在于此。

第六章为什么我不会再次上瘾

瓶子草陷阱

尼古丁陷阱俘获烟民的过程，在本质上与瓶子草诱捕飞虫非常接近。瓶子草形如水瓶，因此而得名。这种草叶的边缘和里面覆盖着黏液，其气味能够吸引昆虫。叶面上的茸毛都朝下生长，加上重力的作用，飞虫只能向下运动。但飞虫并不会因此而不安，因为它随时可以飞走，而且花蜜如此甜美，它还有什么可担心的呢？就这样，直到被植物根部的汁液吞噬时，飞虫才意识到，它不是在吃植物，而是被植物吃掉了。此时它才想飞走，但为时已晚！它已经被黏液浸透了，动弹不得，更甭说飞走了。

无论烟民年轻与否，烟瘾严重与否，他们都像飞虫一样，正在滑向瓶子草的根部，只是程度不同而已。显然，我们的主要目的是让他们免于落入这个陷阱，但我们的社会在这方面做得非常失败，难道我们还要眼睁睁地看着他们滑向谷底吗？别忘了，每年都有2，500，000 人因为陷得太深而丧命。真的有必要让那些有幸能戒掉烟瘾的人，和我一样，在戒烟之前经历30 年的痛苦吗？

我的戒烟疗法，能够使所有一息尚存的烟民轻易地逃脱瓶子草的陷阱。为了防止青少年染上烟瘾，社会花费了大量资源，宣传吸烟对健康的危害。当他们上瘾后，我们又斥责他们的愚蠢。其实愚蠢的是我们。健康风险怎能阻止他们“仅抽一根烟”的想法呢？只抽一根又不会害死他们。两根也不会，但如果他们抽了第二根，就必然会上瘾，就像飞虫无法逃脱瓶子草一样。

我们的孩子和我们一样聪明。如果我们能给他们解释瓶子草诱捕飞虫的详细过程，他们就会了解真相，并避开这个陷阱。即便尼古丁陷阱比瓶子草更巧妙，难道我们不应该在孩子们滑入陷阱之前，让他们了解陷阱的隐秘之处吗？

如果他们已经滑进去了，难道我们不应该寻找一切机会，向他们解释：受毒瘾残害越深，就越会产生离不开毒品的幻觉？难道我们不应该尝试着让他们意识到：他们鄙视的那些重度烟民，也曾经和他们一样，如果他们现在不停止吸烟，也必然会变成那样的重度烟民？难道我们不应该让他们明白：身心受毒品摧残越严重，就越想对事实视而不见，并拼命地为“只再抽一根”寻找各种可笑的借口吗？

在布莱恩•海耶斯的直播热线节目中，有多名观众打进电话说：“我为什么要戒烟？我喜欢吸烟！我知道吸烟有风险。但如果我愿意冒这些危险，就与其他人无关。”布莱恩说：“没有人想让你戒烟。亚伦只是给那些想戒烟的人提供有用的建议。”布莱恩说错了。我知道，所有烟民都想戒烟。在开诊所初期，我们会问前来就诊的烟民：“你想戒烟吗？”但

很快我就意识到这是个愚蠢的问题。如果存在一个魔法按钮，烟民们按下去后，一觉醒来时，吸烟的过往就能一笔勾销。那么，第二天早上，唯一剩下的烟民就是那些刚开始尝试吸烟的年轻人。他们就像你我曾经那样，认为自己不会上瘾。这就解释了为什么所有家长都不喜欢孩子吸烟，而所有孩子也都讨厌父母吸烟；也解释了为什么所有烟民会本能地觉得自己很愚蠢。无论何时，当你将头从沙子中抬起，权衡吸烟的利弊，你最终会发现：你是个傻子！

与此同时，所有烟民也都想继续吸烟。毕竟，他们吸烟并不是被迫的。他们不明白自己为什么要吸烟，也希望自己未曾抽过烟，但他们仍然在吸烟。可以说，所有烟民都是精神分裂患者。

如我所说，所有烟民都想戒烟，但不是现在，而是明天。尼古丁陷阱的最狡猾之处就在于此。在找到好理由之前，我们就不会戒烟。在我们一生中，偶尔会有某件事情激起我们戒烟的想法。而这些诱因通常不外乎是身体不适、办公室禁烟、遭遇社交冷落或者缺钱。但这些情况的出现也恰恰造成了我们的不安全、沮丧和脆弱，这往往是我们最需要香烟这个小拐杖的时候，因而也就是最不可能成功戒烟的时候。一方面，我们更想戒烟，但同时我们也更想推迟那一天的到来。

我记得，在看诊初期，一个男人前来就诊。他说："我先把话说明。我真的很讨厌来向你求助，因为我的意志力很强：我自己做生意，也能控制生命中其他的一切。为什么在戒烟期间，我不能继续吸烟？"他接着说："我觉得，如果戒烟的时候别人容许我吸烟，我就能把烟戒掉。"

他的话听起来自相矛盾，但我明白他的意思。我们以为戒烟是非常困难的事情。当我们遇到难题时会依赖什么？我们的小拐杖。那时，我从未意识到我的疗法还有这种妙处：当你戒烟时，你事实上可以继续吸烟。你可以在根除所有的恐惧和疑问之后，再掐灭最后一根烟，此时，你已经变成了一个非烟民，并将在余生中享受非烟民的生活——只要你完全遵循我的指导。

我强调一下，正是恐惧使烟民继续吸烟。他们无法强迫自己戒烟，就如同你不能强迫幽闭恐惧症患者待在密闭空间里一样：他们相信自己会被憋死，但事实上不会。他们宁可杀死你，也不会被你逼进密闭空间。同样你也无法逼迫一个烟民戒烟。你能做的就是，用正确的方法激发他们戒烟的欲望。如果你告诉他们"吸烟会害死你""吸烟浪费钱""这种肮脏恶心的坏习惯会操控你的人生"等等，你就只是在白费口舌。他们其实早就明白了这些，并会继续把头埋在沙子里。你应该做的是消除他们的恐惧，并让他们明白，即便没了烟，他们也能释放压力，享受人生。

烟民的弱点

垂钓者或设陷阱捕兽的猎人都会告诉你，要钓到鱼或捕获猎物，有两个关键的因素。其中之一就是巧妙地设置陷阱，另外一个因素也必不

可少，就是充分了解猎物的习性。

人们通常认为，聪明和意志力强大的人最能积聚财富，因而，最自信的骗子会专门针对这些人进行诱骗活动。骗子正是利用目标对象的聪明这一特点来设置陷阱的，而陷阱的成功还依赖于人类的另一种天性：贪婪。他要诱捕的对象往往都具有这种特性。

烟瘾是人与自然共同设置的一个狡猾的陷阱。其中，尼古丁只是工具，它本身十分简单。使这个陷阱如此巧妙的是人类的本性，尤其是人类异常复杂的大脑。

我在上文中谈到了试着再次吸烟而没有上瘾的事情，某些成功地采纳我的方法的戒烟者一定会这样理解："太好了！我再也不可能上瘾了。"恕我直言，如果你试图再次上瘾，你不仅肯定会上瘾，而且将再也无法戒掉！

你也许会稍退一步想："我不会试图再次上瘾。但既然亚伦•卡尔想再次上瘾都做不到，那么，只要我使用他的方法戒烟，偶尔吸根烟肯定也无妨，绝对不会上瘾。"

我向你保证，你这样还是会上瘾。因为我知道，尽管我一再告诫，但很多开心地戒掉香烟的人还是又陷入到了尼古丁的陷阱之中。肯定还有些人觉得自己很愚蠢，不好意思告诉我自己又染上了烟瘾。所以，我要再一次申明：如果你想在余生中一直做个开心的非烟民，就需要彻底理解我的疗法。

我没有再次上瘾是因为我并没有真正想重新吸烟的欲望。我只是在重新经历这个过程，以便估量戒掉尼古丁能引起多大的肉体痛苦。毫无疑问，你会马上质疑："既然你能够这样做，我为什么就不能呢？"

因为我有正当的原因，而你仅仅只是借口。你为什么还想重新经历这个过程呢？你会仅仅为了证明有手比没有手更好，而将手伸入沸水中吗？如果你已经成功地戒烟，但仍然偶尔会产生吸烟的欲望，这就意味着，你没有完全理解我的疗法。我保证，当你读完这本书，你会理解的。此时，点燃香烟就像不带降落伞就从飞机上跳下来。如果你仍然对此心存怀疑，不妨扪心自问：如果有其他烟民已经成功地戒掉了香烟，但现在想再抽一根，尤其如果这个烟民是你的孩子、父母或配偶，你会给他什么样的建议呢？还需要我多说吗？

为什么我永远无法再上瘾，而有几个看似掌握了我的戒烟疗法的烟民，却再次上瘾？在思考其中的缘由时，我突然明白，这是因为我对尼古丁陷阱本身，以及烟民的本性和心理都有了深入的了解。《这书能让你戒烟》中没有充分讨论烟民的本性和心理，因此我在本书中将进行补充。既然设置陷阱的人需要理解所用的工具以及猎物，那么，猎物要逃出来并永远远离陷阱，也需要了解同样多的知识。

自“独立日”那天起，我就知道：无须实验，我的疗法对其他烟民也管用。因为我完全理解了陷阱的本质。但我怎会知道自己不再上瘾呢？我显然不知道，否则我也不会尝试复吸。只有在尝试以后，我才知道了这一点。因此，我们此时面临两个问题：1. 如何发现戒烟很简单？

2. 如何避免再次上瘾？

第一个问题已经解决。既然如此，为什么还要担心再次上瘾呢？为什么不直接使用第一次戒烟的方法。我已经解释过了，这个陷阱的部分巧妙之处在于，当你再次上瘾时，你不会马上想要戒烟。但无论如何，我都愿意帮助前烟民避免再次上瘾，或那些已经第二次上瘾的烟民戒烟。要做这件事并不容易。虽然尼古丁陷阱相同，但每个烟民被洗脑的程度不一样。而烟民们之所以无法戒除烟瘾，正是因为被洗脑了。因此，为了和我一样永得解脱，你不仅需要理解我的理论，还要践行它。

为什么有些似乎彻底理解了我的疗法、意志力顽强的高智商烟民，会再次上瘾呢？有个复吸的女烟民提供了重要线索，她是哭着回来的。我清楚地记得她，因为在两年之前，她也是哭着离开诊所的，但那次是解脱和喜悦之泪。这在我们诊所并不少见，当烟民意识到自己已经解脱的时候，就会流下热泪。毫不难为情地说，碰到这种场合，我也很难不流点眼泪。

这是个异常聪慧的女士。她和我一样，从掐灭最后一根烟的时刻起，就彻底戒烟了。自然，她对于戒烟失败感到非常尴尬和抱歉——“失败”是她说的，而不是我。细心的读者应该已经注意到，我并不会将这样的人称为“失败者”，而是称为“复吸者”。这只是因为，事实本来就是如此。我并不会根据不吸烟的时间长短，来判定戒烟成功与否。有的烟民可能已经有30年不吸烟，但仍然感到被剥夺了某种乐趣，并且偶尔还会想吸烟。虽然我非常佩服他们的意志力，但我仍将他们视作失败者。因此，在我眼里，成功戒烟的前烟民必须满足以下条件：

1.理解烟瘾的本质。

2.认识到吸烟根本不能带来精神安慰或愉悦。

3.意识到它只会引起空虚感，而不会填补空虚感。

4.知道你以后无论经历什么事情，都再也不需要或想要吸烟，也无须刻意抵抗诱惑，从此以后你将做个快乐的非烟民。

也许你觉得我忽略了一个显著的条件：不吸烟。我并没有忽略，但很不幸，很多符合上面这些条件的前烟民忽略了。我认为他们不是失败者，而是被尼古丁陷阱重新俘获了。但他们肯定不知道，在余生做个非烟民是很快乐的事，否则他们就不会复吸。当我还年轻时，看见父亲咳嗽得狼狈至极，便知道自己永远不想变成烟民，但这并没有使我免于上瘾。尽管烟民能成功地戒烟，但也不一定会因此免于复吸。

这不就是本书所讲的东西吗？

再回头说那位女士。我问她复吸的原因，她解释说：她的丈夫在一场悲惨的事故中去世了。我问：“吸烟减轻你的痛苦了吗？”她说：“当然没有，愚蠢的是，我明知道它不能，却还是这样做了。事实上，我记得你警告过我，如果我复吸，就会感到更加糟糕，事实的确如此！”我说：“是不是有人好心地递给了你一根烟？”她说：“亚伦，是我自己向别人要的，我知道它不会带来一丁点儿好处，但那时候我只是想寻求一点安慰。我需要点什么东西！”

这就是线索。我记得，在我掐灭最后一根烟时，我所体味到的正是这样的恐惧。我知道我再也不会需要或想要吸烟，但我不知道，当我生命中遭遇重大的伤痛时，我会怎么面对。我会再次吸烟以寻求安慰吗？

为什么我永远不会再上瘾？

在我戒烟6个月后，发生了一件事。戒烟之前，我严重肥胖，但却无能为力。可笑的是，那时我整天都不愿意碰食物。在戒烟数天之后，我感到自己全身充满了力量，而且十分渴望健康。我妻子为我买了一套运动服，于是我每天清晨都练习慢跑。现在回想起来，我不知道当时怎么会有勇气去做这件事。每天，我穿着崭新的运动服离开家，大概跑出10 步后，就会剧烈地咳嗽起来。我不敢想象邻居会怎样看我，但我下定决心坚持下去。我记得，当我第一次成功地围着街区跑完一圈后回到家里时，感觉就像刚刚赢得了奥林匹克马拉松比赛的冠军一样兴奋。两年前，我在一周之内跑了两场半程马拉松。如今，我并不太喜欢跑步，因为我觉得跑步十分单调，但我喜欢它带来的那种精神振奋的感觉。当身体开始分泌肾上腺素，准备好开始一天的生活时，你会感到活着真好！

6个月之后，我减掉了大约13　千克，但胸腔里长了个瘤。我认为这是典型的墨菲法则：我整整一生都想摆脱烟瘾，但当我最终成功戒烟时，却为时已晚。

我曾看着父亲死于肺癌，因此下定决心，如果我得了肺癌，一定不会去皇家马斯登医院之类的地方。如果我疼痛难忍，就自杀。不疼的时候，我就会趁着一息尚存，继续享受生活。

但我根本没感到疼痛，相反，我觉得自己又变成了小伙子。但妻子察觉到我心神不安，便问我原因。

“我胸腔里长了一个瘤。”

“你需要看医生。”

“如果你坚持让我去看病，我会去。但我可以告诉你，如果诊断为肺癌，那就会毁掉我的生活。接下来，我唯一能做的事情就是准备死去。但如果不是肺癌，那又有什么好担心的呢？”

“好吧，如果你置之不理，我不强迫你。”

但她偷偷告诉了我哥哥，哥哥又向他的一个医生朋友描述了我的病情。我得到的回馈是，那个医生认为不是肺癌，并很乐意给我做一下检查。在那期间，每次电话响起，家人就会轻轻关上门，然后与对方严肃地小声通话。

渐渐地我意识到：无论我愿意与否，都必须面对这件事情，因为其他人都对此事非常紧张。

看诊时间约在一个星期之后。我记得，在那个星期中，我甚至都没想到吸烟的事，因此我显然并未因烟瘾困扰。看诊那天，乔伊斯和我来到预约的诊所。

我们提前了一个小时。我记得，坐在候诊室里的时候，我还相信自己得了肺癌。我承认自己很害怕，但并不想吸烟。相反，我想："谢天谢地，我戒了烟，至少我感到自己很强壮，足以应对这种局面。"我并不是指身体强壮，而是心理。

香烟并不能给你带来勇气或信心，而这件事就是最终证明。随后开诊所的经历，更是千万遍地证明了这一点。

为避免你担心，我顺便报告一下诊断结果：我并没有得肺癌。这让我长出了一口气。尴尬的是，我根本就没有生病。现在你会说："所以这并不是真正的大创痛。"但请相信我，当时我真的很害怕。你可能会觉得我是胆小鬼，但人们常说：怀疑比确定更可怕。我很幸运没有得肺癌或其他致命病症，但怀疑已经足够折磨人了。我希望自己永远不用体验到"确定"到底有多可怕。

再回头说说那位需要在什么东西上寻求安慰的女士。我意识到，当烟民们戒烟时，他们失去的不是香烟本身，而是戒烟在他们生活中留下的空虚。在前烟民真正倍感压力、极其需要慰藉的时候，吸烟似乎是最不糟糕的选择。也许你会像某些专家那样，建议他们通过其他途径获得安慰。但我随后将解释，那只会使情况更糟糕。

关键是我从未感受到那种空虚。就像吸烟带来的愉悦只是一种幻觉一样，这种空虚也是假的。这种幻觉只是尼古丁陷阱中很小的诡秘之处。那我该如何应对生命中的压力呢？幸运的是，自从戒烟后，以前被我视为大创痛的多数事情，我都能将他们撇在身后，大踏步向前。在后续章节中，我将进一步解释这些事情。

在读完"人体这台机器不需要尼古丁"之后，你将更易于领会它们。

第七章 人体这台机器不需要尼古丁

疼痛是人体发出的红色预警信号

很多烟民在前来就诊之前，曾经见过其他的治疗师。他们抱怨说，那些治疗师在看诊时追问他们的童年生活，真是让人讨厌，因为这种问题与戒烟毫无关系。事实上，治疗师们的做法绝对正确。为了充分理解尼古丁陷阱，我们甚至需要追溯至更早的时期：大约30 亿年前。那时，地球上刚出现生命。人体是造物主经过30　亿年反复试验的结果，可以说，人类是迄今为止地球上最复杂的生物。

我无法再上瘾的原因是：我发现人体这台机器不可思议地强大，尤其是人脑！

我完全相信，这台机器足以使我们应对任何境遇，而且无须毒品或类似的辅助。幸好，你也拥有这样一台不可思议的机器。我们每个人都有，就连克里斯托弗?诺兰那样的人也有。尽管他的身体不如我强壮，但这只是细节问题。

每个人体都拥有庞大的生理和心理潜能。人体就像空气、食物、自由、安全、健康、工作、爱和友谊等生存条件一样，尽管我们一刻也离不开它们，但当我们拥有它们时，又对它们视而不见，或抱怨它们不够好。只有在失去它们后，我们才会真正体会它们的重要性。当我10多岁时，我的身体拥有强大的体能和力量；但在我48岁时，它已经变得脆弱不堪。我知道吸烟太多不利于身体健康，但在心里，我又觉得这无关紧要。

大自然的规律已经使我相信，年老本身就是一种绝症。

我发现，人体在生理和心灵上都异常强大。我之所以能认识到这一点，不仅因为戒烟带来了健康和活力，更是敞开心灵的结果。

在最近数百年中，我们对人体的了解突飞猛进。我们不仅可以移植器官，甚至还通过基因工程获取了更为奇妙的遗传信息。然而，这些领域的顶尖专家一定会承认，人类对于人体这台奇特机器的了解还是太少。从长期来看，我们对其有限的了解往往会引起更多的问题，甚至比因此而解决的问题更多。如果你的电脑出现了故障，你会让宠物猩猩去修理吗？

无论喜欢与否，造物主在我们的体内都灌输了某些引导力量，而其中最强大的引导力就是生存。这不仅包括个体的生存，甚至包括物种的传递。比如，当蚁窝和蜂巢受到威胁时，蚂蚁和蜜蜂会本能地牺牲自己。在某些蜘蛛种群中，雄蜘蛛明知会被“爱侣”吞食，却义无反顾地选择与对方交配。对于人类和低级动物来说，父母通常都会牺牲自己的生

命，去挽救孩子。为了生存下去，人类还被赋予了一种力量——恐惧。很多人认为恐惧是脆弱或胆怯的体现，但如果人类不怕火，不恐高，不怕溺水或被攻击，我们就无法生存。

在接待烟民时，我不时地会听到他们说：“我神经紧张。”就好像神经紧张是一种病一样。如果房门砰地关上时，你被惊吓得蹦起两尺高，这只能说明你太敏感。看看椋鸟吃食的情景吧。它们看似对周围的动静浑然不觉，但即使最轻微的声音也能让它们立刻飞走。

我们认为疲倦和疼痛是不好的，但事实上，它们是人体发出的红色预警信号。如果身体感到疲倦，就是在告诉你，你需要休息；身体疼痛则在告诉你，你身体的某个部位遭到了攻击，必须采取补救措施。如果有人生来不会感到疼痛、紧张或恐惧，那么他们恐怕将难以生存。比如，一个人的胳膊碰到了火炉，在闻到皮肉烧焦的味道或看到胳膊冒出鲜血之前，他不会意识到自己被烧伤了。

当代医疗总是治标不治本。以我自己为例，在前半生中，我因为吸烟而伤害喉咙，后半生中则因总是谈论戒烟，也在伤害喉咙。由于我说话太多，每隔一段时间，我就会嗓子肿痛。乔伊斯为我买来了一些具有麻醉作用的喷剂或药片，我服下后，疼痛立刻就消失了。我想：“这东西真是奇妙。”但事实并非如此，咽喉肿痛并不是问题的根本，那是我的身体在告诉我：“让你的嗓子休息！否则就会引起更严重的问题。”

通过麻醉消除疼痛，事实上不过是拆除了油压警示灯，而不是把油箱加满。接下来，我做了不该做的事：继续不停地说话。因此，我的所作所为引起了更加严重的后果。在消灭症状的同时，我也消灭了身体发送给大脑的信号，这些信号本来可以激发我的免疫系统。就这样，我彻底否定了地球上最强大有效的治疗力量：人体免疫系统。

如今，很多医生发现，镇静药和安眠药引起的问题比它们所解决的还多。这些药物与酒精具有类似的功能，它们会使患者转移注意力，但不能彻底治愈。当药效退去，患者就需要再次服用药物。由于药物本身就是毒品，对身心具有副作用，因此身体会产生抗药性。这样，在原有的压力之上，患者又必须承担药物依赖所导致的身心压力。最终，身体对药物产生充分的免疫力，药物便无法再创造出压力缓解的假象。此时，患者通常就得加大药物剂量和服药次数，或者改用更有效也更有害的药物。在这个过程中，患者也越来越快地沉入无底的深渊。

很多医生辩称，这些药物能使患者免于神经崩溃，但事实上，神经崩溃不是一种疾病。相反，它在某种程度上是一种疗愈措施，是又一种红色预警信号。

这是天然的人体在宣告：“我无法承受更多压力、责任和问题了。我一直撑到现在，需要休息了。我要小憩一下。”

问题是，意志力强大、处于支配地位的人往往承担了太多责任。当他们尚能控制和应对一切时，什么都非常顺利。事实上，他们喜欢这样。然而，每个人在生命中某些阶段都会同时遭遇多种问题。看看那些参加总统或首相竞选的政治家们，他们强大、理性、果断而积极，并拥有解决一切社会问题的简单方案。但他们一旦成功当选，几乎就像变了一个人。此时，他们担负着真正的职责，却变得被动而犹疑不决。

以顶尖的运动员约翰•麦肯罗为例，他显然是一个超级运动员。当他是世界头号网球选手时，他也显然是个精神十分强大、充满自信的人。后来，出于某些原因，他滑至第二三名。突然之间，他的自信就开始消退了。如果你没有见证他以前的光彩，你会以为他是个本性软弱的人。然而，世界第三本身仍然是很了不起的成就，绝大多数普通人甚至都不敢梦想自己能达到这样的高度。

总的来说，麦肯罗是个非常强大的人，他只是遭遇了霉运。无论我们多么强大或弱小，我们一生中总有倒霉的时候。在这些时候，人们的自然反应就是向我们传统的精神寄托——酒和烟寻求安慰。我说这是自然的反应，但事实上，它绝对不自然！我们从一出生就被洗脑，所以才会相信这些。很多堕落的偶像，尤其是顶尖的运动员身上充分地体现了这一现象：对化学品的依赖不仅没能帮助他们解决问题，相反，会使他们迅速堕落沉沦。

烟瘾麻痹了你体内的预警系统

消除压力的唯一途径就是根除压力的根源，假装压力不存在是没有意义的。无论压力是否真实存在，药物都只会使现状更糟糕，或让你觉得现状更糟。还有一个问题是，我们也被灌输了这样的观点：我们的生活充满压力。而事实上，现如今的人们已经成功地消除了压力的大部分根源。比如，每次离开家门的时候，我们已经不用再害怕会遭到野兽的攻击，绝大多数人无须担心下一顿饭的着落，也不用担心没有栖身之所。

你喜欢做一只兔子吗？试想，当你每次从洞穴中伸出头，不仅要为自己和家人寻找食物，还得避免成为其他动物的口中餐时，你心里承受的压力有多大！即便在洞穴中，你也不能完全放松，因为你还得担心洪水、猎人和无数其他的灾难。很多士兵在越南服役期间，就是因为压力巨大而染上毒瘾的。但他们的服役时间毕竟相对较短，而兔子在整整一生中，都得努力从“越南战场”活命，同时还要设法繁殖众多子女，并为它们寻找食物。但兔子看起来比人类，要快乐得多，它们是怎样做到的？

兔子之所以能够每天忍受那些足以使普通人大伤元气的挫折，是因为它们能分泌肾上腺素，并拥有一些天然的药物。造物主还赋予它们视觉、嗅觉、听觉、触觉和直觉。事实上，它们拥有生存所需的一切。兔子是绝妙的生存机器，人类也是，而且是地球上最复杂的生存机器。

我们经过进化，已经能够控制机器部分组件。将这些组件合理地组织起来后，我们能减轻干旱、水灾和地震对我们的影响。我们其实只有一个重要的敌人，这就是：人类自身的愚蠢。

我们制订了想要达到的标准，而且极少数精英似乎达到了全部标准。这个世界的理查德?伯顿们和伊丽莎白?泰勒们看似能让一切为他们所用。他们身心强大，有什么能毁掉他们呢？他们的工作？衰老？平时生活中的压力？都不是。毁灭他们的是虚假的精神支柱：尼古丁、酒精和类似的毒品。

我们常常教导男孩子不要哭泣，却不知道此时我们又在试图消除痛苦的症状而不是根源。哭泣是释放焦虑的自然途径，所有人在哭泣后，都会感到稍稍放松。但在我们的教导下，男孩子们努力地压抑着眼泪。他们也许真能控制住眼泪，但那抽搐的下巴表明，他的问题不仅远远没有解决，反而变得更加严重了。

作为英国人，我被教导不要表露感情："绷紧上嘴唇。"因此我便抑制着感情，使它发酵膨胀，从鼹鼠丘变成火山一样大小，并最终喷发出来。但人的本性就应该是表露感情。当我们不能通过其他途径进行交流时，这就是一种必不可少的、本能的交流方式。试想哪个人让你印象更深，是滔滔不绝地向你表达感激之情的人，还是因为过于感激而说不出话来的人？

在治疗烟民时，我会问他们："你会咳嗽吗？"对方通常会回答："一咳嗽我就会停止吸烟。"咳嗽并不是疾病，相反，这是自然的另一种生存技巧。它有助于排除肺部的毒物，就像呕吐有助于排除胃中毒物一样。我曾经一直认为咳嗽会最终害死我，但现在我意识到，咳嗽只是在挽救我的生命，因为毒物伤害的正是肺部。烟民们认为咳嗽是一种疾病，便形成了浅呼吸的习惯，以免引起咳嗽。这种做法是错误的，最终患上肺癌的往往就是那些不咳嗽的烟民。

人体是由比我们聪明千万倍的造物主经过30亿年实验创造出来的。它的确是一台十分精妙的机器，它的每一种自然功能都是为了确保人类的生存。在充分了解其长短期效应之前，就盲目地使用各种药物和毒品干预这台机器的天然功能，就如同让猩猩胡乱摆弄电脑的功能按钮一样。每当我们胡乱干预人体的天然功能，却不去仔细探究去其效应时，实际上就在说："我比创造我的那个人了解得更清楚。"此时，我们在扮演上帝！

如果你真的让猩猩去摆弄电脑，那么电脑在半个小时之后就会变得不可修复。为什么我们假扮上帝，却没有导致自我毁灭呢？这不是我们的功劳。

我将在下一章中解释，人类在不顾一切地在毁灭自己。人造计算机的确是一种脆弱而敏感的机器，猩猩能在10秒之内将其摧毁。但人体如

此强大而精巧，就连我这样误入歧途的人，在超过30年的时间里对它大肆破坏，这台机器还是幸免于难。

就以吸烟为例：第一根烟味道糟糕。这是你身体发出的警告，它在说："毒药！别碰！"要是较低级的动物就会当心，但人类却被洗脑了，忽视了这个警告。然而，你的身体会因此听天由命吗？没有！它会发出其他的警告，使你开始咳嗽，感到恶心，甚至可能会呕吐。

如果你忽略了所有这些警告而继续吸烟，你的身体就会开始对毒品形成免疫机制。拉斯普京摄入的砒霜剂量足以毒死人20次，却没有丧命，就是因为他的身体建立了抗砒霜机制。如果给每一代老鼠注射华法林，只需三代，华法林就不能使之丧命了。

人体系统非常复杂，它担心你别无选择，只能继续吸烟，因此甚至能让你忘记香烟那令人厌恶的气味和味道。这很像在养猪场工作，过一阵子你就会闻不到恶臭。你能想象一个美丽的女士，花费大量时间和金钱沐浴、喷香水、梳妆打扮，装扮得美丽至极，最终却沾染了一身"马粪味"吗？这就是烟民对非烟民的所作所为。幸好，大多数非烟民都非常有礼貌，会假装没有留意到烟味。

如果停止吸烟，只需数日，那台精妙的机器就会察觉到这一事实，并开始排除前烟民体内积聚的毒素，使之像以前一样健康——只要不是太晚！尽管大量证据表明"吸烟有害健康"，但有些烟民仍然不承认这一点。我的身体为何能挺过多年以来我对它的残害，真的是一个谜。

有些人相信存在着一个全能的上帝，他创造了我们所有人，并赋予我们独特的使命。当我回望人生，我的整个存在似乎证明了这一点。事后来看，我生命中的每个阶段似乎都是在为这个目的作准备：解决吸烟之谜。

亚伯拉罕•林肯曾说，你无法一直欺骗所有人。就吸烟而言，我相信，在我找到光亮之前，吸烟的确欺骗了所有人，而我是第一个完全理解了尼古丁陷阱的真实本质的人。我想说这是因为我具有绝妙的推理能力，但事实上，这其实是因为我生命中的其他境遇。毫无疑问，自然选择之所以有效，其原因之一就是：自然向空中播撒了无数种子，希望有些种子能够找到合适的土壤。我相信，我只不过碰巧是那颗种子，碰巧具有解决尼古丁陷阱之谜所必需的经历。

我不认为自己了解造物主创造人类的动机，但我相信他赋予了我们每一个人必需的能力、工具和装备，以使我们能够生存，并能充分地享受生命。这些东西蕴藏在每个人体和大脑中，蕴藏在每一台不可思议的机器之中！

我们是否能充分利用这些天赋，全在自己。我无法再次上瘾的原因之一是：我现在意识到，我并非空虚、残缺或不完整的，只是现代社会灌输给我们的东西，连同尼古丁陷阱所引起的假象，使我相信自己是那

样的。

当我回过头再看自己的人生之路时，我突然明白了：人体这台机器尽管非常精密，却有一个缺陷，这是我们聪慧的大脑带来的。